Nr. 12/2010, Deutschland 1,80 € | Österreich 2,00 € | Schweiz 3,50 SFR | Benelux 2,10 € | Italien 2,10 € | Frankreich 2,10 € | Slowenien 2,40 €

4 194353 201804 12

Kochen & Backen

Lisa Kochen & Backen

Kochen mit Spaß – Backen mit Liebe – Essen mit Genuss

NUR 1,80 € Dezember 2010

99 Rezepte, 8 Seiten mehr!

Lamm in Blätterteig mit Möhren
Seite 38

Ab Seite 8

Eintöpfe
Herzhaft gut für kalte Tage

Plätzchen
in letzter Minute Ab S. 66

Fondue
Tolle Rezepte für gesellige Stunden Ab S. 62

Quiche & Co.
Pikante Leckereien frisch vom Blech Ab S. 30

Blitzgerichte
zum kleinen Preis Ab S. 12

Fröhliche Festtage

...und viel Freude mit unseren köstlichen Schlemmer-Ideen

www.daskochrezept.de

Feine Vorspeisen

Raffiniert einfache Hauptgerichte

Himmlische Desserts

Liebe Leserinnen und Leser!

Die schönste Zeit des Jahres naht und damit die Zeit des Genießens. Lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren und erleben Sie viele schöne Stunden in der Advents- und Weihnachtszeit – mit gutem Essen, lieben Menschen und anregenden Gesprächen. *Frohe Weihnacht!* Ihre *Lisa* Kochen & Backen-Redaktion

Kochvergnügen

Neues, Tipps & Tricks

Unsere Extras

Mit Freunden genießen

Süße Gaumenfreuden

Rubriken

Titelfotos: StockFood (5); Fotos: Getty Images, GoodFood Magazine, iStockphoto/molka, StockFood (4)

Titelthemen sind farbig gekennzeichnet

Suppen, Snacks & Vorspeisen

Lecker kochen himmlisch

Wunderbare Rezept-Ideen

Hauptgerichte

…backen

…ür den Dezember

Kuchen, Torten, Desserts & heiße Getränke

Gelbe Linsen mit Fisch S. 22

Linsen-Kürbis-Eintopf S. 23

Linsen mit Spätzle S. 23

Putenkeule mit Linsen S. 23

Muscheln mit Pommes S. 35

Kotelettbraten S. 42

Fischsteak mit Mangold S. 46

Nudeln mit Pesto rosso S. 55

Hähnchen-Gemüse-Topf S. 56

Blue-Cheese-Fondue S. 64

Gewürzmandarinen S. 6

Pancakes mit Ahornsirup S. 20

Sahne-Cheesecake S. 39

Crème brûlée mit Himbeeren S. 43

Panna cotta mit Granatapfel S. 47

Gewürz-Muffins S. 66

Schoko-Nusstaler S. 67

Marzipankringel S. 67

Schokopralinen S. 67

Honigherzen S. 68

Cranberry-Punsch S. 70

Gewürzkakao S. 70

Roter Fruchtpunsch S. 71

Rotkäppchen-Torte S. 72

Bananen-Schokokuchen S. 73

Schoko-Mousse-Torte S. 7[illegible]

[illegible] S. 7[illegible]

…torte S. 81

Aktuell im Dezemb

Mandarinen

Sie gehören mit Äpfeln, Nüssen und Schokolade auf jeden Adventsteller. Ursprünglich waren sie saftig, kernreich und sauer, heute sind süße, kernlose Clementinen und Satsumas die Favoriten.

Fotos: Getty Images/Punchstock, Markus Hertrich, iStockphoto/Knape, Jahreszeiten Verlag/www.jalag.de, M.I.G/Medici Fotodesign (2), MEV, StockFood (2)/Paul/Stowell, PR (4)

Je näher das Fest rückt, desto mehr verzaubern uns Lichterglanz, Weihnachtsduft und ein stimmungsvoll geschmücktes Zuhause. Lassen Sie sich von unseren Rezept- und Deko-Ideen inspirieren!

Gewürzmandarinen

Für 4 Personen: **8 Mandarinen** schälen, Weißes entfernen. **500 g Zucker** mit **500 ml Wasser** aufkochen, **3 Zimtstangen, 6 Sternanis** zugeben, ca. 1 Min. köcheln lassen. Topf vom Herd ziehen, Mandarinen zugeben, zugedeckt ziehen bzw. abkühlen lassen. Früchte mit den Gewürzen garniert anrichten, mit dem Sud beträufeln.

Ca. 15 Min. **Einfach**
Pro Portion ca. 140 kcal, E: 1 g, F: 0 g, KH: 33 g
WUNDERBARES WINTERDESSERT

Prickelnd: Winzersekt

Wenn zu Weihnachten, Silvester oder Geburtstagen die Korken knallen, muss es nicht immer Champagner sein. Winzersekt ist eine echte Alternative und perlt jetzt immer öfter in Sektgläsern. Der Schaumwein ist sortenrein, Anbaugebiet, Rebsorte und Jahrgang geben ihm einen einzigartigen Geschmack. Herstellung in kleinen Mengen nach klassischer Flaschengärung. Nur im Fachhandel.

er

Rosenkohl

Die Kohlköpfe in Miniatur wurden erstmals vor gut 100 Jahren in der Nähe von Brüssel angebaut. Frost macht das Gemüse herrlich mild. Lecker als Suppe, Beilage zu zartem Fleisch oder in Aufläufen

Nicht erst abwarten – gleich Tee trinken!

Nach einem langen Winterspaziergang geht nichts über eine heiße Tasse Tee. Im Trend sind Tee-Konzentrate – portionsweise angeboten in Cups oder als Tee-Sirup. Einfach Flüssigkeit in die Tasse geben, mit heißem Wasser aufgießen, umrühren und genießen. Perfekt für alle, die's eilig haben!

Fruchtgenuss

Orange glänzende Physalis, rot leuchtende, saftige Cranberrys: Schon allein ihre Farben machen Laune. Und kommen sie auf Torten kombiniert mit cremiger Schokomousse (Seite 76) oder feinem Schmandguss (Seite 81) auf den Tisch, ist jeder Winter-Blues verflogen.

Geliebte Bratäpfel

Mmh, der Duft, der Geschmack! Bratäpfel sind einfach etwas Wunderbares. Die Leckerei lässt Kindheitserinnerungen wach werden, ist leicht zu machen und vielseitig variierbar. Unser Favorit: eine Füllung aus Butter, Zucker, Vanillinzucker, Mandeln und Trockenfrüchten – und dazu viel Karamellsoße.

Rosenkohlsuppe

Für 4 Personen: **250 g Rosenkohl** putzen, waschen, einige Hüllblätter ablösen und beiseitelegen. Die Kohlköpfchen am Strunk kreuzweise einschneiden. **1 Zwiebel** abziehen, **1–2 cm Ingwer** schälen, beides fein hacken. **1 TL Olivenöl** in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Ingwer darin anbraten. Rosenkohlköpfchen und **300 ml Gemüsebrühe (instant)** dazugeben. Die Suppe ca. 12 Min. köcheln lassen, dann mit dem Mixstab pürieren, **80 g Schmand** unterrühren, mit **Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat** und **1/2 TL Kurkuma** würzen. Übrige Rosenkohlblätter in Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. **1 Scheibe Toast** würfeln, in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten. Suppe mit Croûtons, **1 EL Rosinen** und Rosenkohlblättchen garnieren.

Vorbereiten ca. 15 Min. Garen ca. 15 Min. Einfach Pro Portion ca. 135 kcal, E: 4 g, F: 8 g, KH: 11 g

WÄRMT LEIB & SEELE

Goldrichtig für kalte

Gaisburger Marsch mit Eierspätzle

Zutaten für 4 Personen
- **100 g Knollensellerie**
- **3 Möhren • 3 Zwiebeln**
- **1 kg Suppenfleisch**
- **2 Gewürznelken**
- **1 TL Pfefferkörner**
- **1 Lorbeerblatt**
- **1 Stange Porree**
- **500 g festkochende Kartoffeln**
- **2 EL Butter • 1 Pck. Eierspätzle (400 g, Kühltheke)**
- **Salz, Pfeffer • Muskat**

1 Sellerie sowie 1 Möhre schälen, 1 Zwiebel abziehen, alles würfeln. Fleisch trocken tupfen, in einem Topf mit Wasser bedecken (ca. 2 l), aufkochen und entstehenden Schaum abschöpfen. Gewürze in ein Säckchen und mit gewürfeltem Gemüse zum Fleisch geben, ca. 2 1/2 Std. köcheln lassen.

2 Für die Einlage Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. 2 Möhren, Kartoffeln schälen, waschen. Möhren in Scheiben, Kartoffeln in Würfel schneiden. Fleisch sowie Gewürzsäckchen aus der Brühe nehmen. Suppe durch ein Sieb in einen Topf abgießen und aufkochen. Gemüse zugeben, ca. 15 Min. köcheln lassen. Fleisch klein würfeln.

3 Übrige Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin goldbraun braten. Fleisch, Eierspätzle in den Eintopf geben und 2–3 Min. darin erhitzen, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Mit Zwiebelringen und evtl. Schnittlauch bestreut servieren.

Ca. 40 Min. Garen ca. 2 3/4 Std.
Einfach Pro Portion ca. 810 kcal, E: 75 g, F: 17 g, KH: 87 g
DEUTSCHER KLASSIKER

Tage: Eintöpfe

Diese leckeren Sattmacher mit zartem Fleisch, viel Gemüse und pikanten Gewürzen kann man jetzt nur wärmstens empfehlen

Bohnentopf
mit würziger Chorizo

Zutaten für 4 Personen
• 2 Knoblauchzehen • 1 Zweig Rosmarin • 1 Zwiebel • 1 Möhre • 1 Stange Staudensellerie • 1 grüne Paprikaschote • 300 g Riesenbohnen (Glas) • 1 l Brühe • 2 Lorbeerblätter • 2 EL Olivenöl • 80 g Speck in Streifen • 150 g Chorizo in Scheiben • Salz, Pfeffer

1 Knoblauch abziehen. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln vom Zweig zupfen. Zwiebel abziehen, Möhre schälen, Sellerie putzen, Paprikaschote halbieren, entkernen und abbrausen. Alles in Ringe, Scheiben oder Streifen schneiden.

2 Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, mit Brühe, Knoblauch, Rosmarin, bis auf einige Nadeln, und Lorbeerblättern in einem Topf aufkochen und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze garen.

3 Hälfte Bohnen und Lorbeerblätter aus der Brühe nehmen. Suppe durch ein Sieb streichen (passieren). 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und den Speck darin 2–3 Min. anbraten. Gemüse zufügen und mitbraten. Passierte Suppe und die restlichen Bohnen zugeben und 10 Min. kochen, evtl. etwas Brühe zufügen. Chorizo in 1 EL heißem Öl ca. 2 Min. braten, in den Eintopf geben, salzen, pfeffern und mit übrigen Rosmarinnadeln garnieren.

Ca. 40 Min. Garen ca. 30 Min.
Einfach Pro Portion ca. 620 kcal,
E: 30 g, F: 35 g, KH: 45 g
SPANISCHE SPEZIALITÄT

Borschtsch

Herzhafter Eintopf mit Roter Bete

Zutaten für 4 Personen
• 1 Bund Suppengemüse • 3 Zwiebeln • 750 g Rindfleisch (Schulter) • Salz • je 1 TL Pfefferkörner, Wacholderbeeren • 1 Lorbeerblatt • 200 g Knollensellerie • 500 g Rote Bete • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Butter • 3 EL Essig • Zucker • Pfeffer • 250 g Weißkohl • 200 g stückige Tomaten (Dose)

1 Suppengemüse putzen, waschen, 1 Zwiebel abziehen, alles in Stücke schneiden. Fleisch trocken tupfen. Alles mit 1 TL Salz, Gewürzen in 1,5 l Wasser aufkochen, ca. 90 Min. köcheln.

2 Sellerie, Rote Bete schälen und klein schneiden. 2 Zwiebeln, Knoblauch abziehen, hacken. Fleisch aus der Brühe nehmen, würfeln. Brühe abseihen. Gemüse in der Butter 3 Min. dünsten. Mit Brühe bedecken, Essig, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer zugeben und ca. 30 Min. köcheln lassen. Kohl putzen, waschen, hobeln. Mit Tomaten in den Topf geben, mit Brühe bedecken. Ca. 30 Min. köcheln. Fleisch in der Suppe erhitzen, würzen.

Ca. 40 Min. Garen ca. 2 1/2 Std. Einfach Pro Portion ca. 460 kcal, E: 40 g, F: 20 g, KH: 20 g
GUT VORZUBEREITEN

Ochsenschwanzsuppe

Feine Festtagssuppe aus Großmutters Kochbuch

Zutaten für 4 Personen
• 1 kg Ochsenschwanz in Stücken (Metzger) • 4 Möhren • 200 g Knollensellerie • 3 Zwiebeln • 2 Lorbeerblätter • 4 Gewürznelken • 1 TL Pfefferkörner • 1/2 TL Wacholderbeeren • 2 Stangen Staudensellerie • Salz • Sherry

1 Ochsenschwanz abbrausen und trocken tupfen. 2 Möhren, Knollensellerie schälen, würfeln. 2 Zwiebeln abziehen, halbieren. Mit der Schnittfläche nach unten in einem großen Topf kurz braun anrösten. Fleisch zugeben, ca. 1,5 l kaltes Wasser angießen, aufkochen lassen. Gewürze zugeben und alles mit halb aufgelegtem Deckel ca. 2 1/2 Std. köcheln lassen.

2 Inzwischen 2 Möhren, 1 Zwiebel und Staudensellerie schälen, abziehen bzw. putzen. Möhren, Sellerie in feine Scheiben, Zwiebel in Würfel schneiden. Ochsenschwanzstücke aus der Suppe nehmen, das Fleisch von den Knochen lösen und zerpflücken. Die Suppe durch ein Sieb in einen Topf gießen und aufkochen lassen. Gemüse und Fleisch zugeben und ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Fertige Suppe mit Salz und Sherry pikant abschmecken.

Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 2 3/4 Std. Einfach Pro Portion ca. 500 kcal, E: 53 g, F: 29 g, KH: 8 g
PRIMA FÜR GÄSTE

Kohlsuppe mit Bohnen

Ribollita nennt man die köstliche Suppe in Italien

Zutaten für 4 Personen
• 400 g getrocknete Riesenbohnen • 500 g Schwarzkohl oder Wirsing • 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 100 g Speckstreifen • 2 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer • 400 ml Gemüsebrühe • 300 g Weißbrot vom Vortag

1 Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, mit dem Einweichwasser aufkochen und in ca. 45 Min. gar kochen.

2 Kohl putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch abziehen und hacken. Beides mit Speck im heißen Öl glasig dünsten. Kohl zufügen, salzen, pfeffern. Ein Viertel Bohnen aus dem Wasser nehmen, Rest pürieren. Püree zum Kohlgemüse geben, Brühe angießen und ca. 30 Min. bei mittlerer Hitze garen.

3 Bohnen zum Eintopf geben, weitere 5 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brot würfeln, in die Suppe geben. Evtl. mit Parmesanspänen bestreut servieren.

Vorbereiten ca. 35 Min. Einweichen ca. 8 Std. Garen ca. 80 Min. Einfach Pro Portion ca. 850 kcal, E: 43 g, F: 36 g, KH: 88 g
DEFTIGER GENUSS

Fotos: StockFood (3)/Drool Ltd., Lingwood/Morgans/Schwabe

Das könnte es öfter geben

Ob aus Ofen, Pfanne oder Topf: Diese Gerichte sind einfach köstlich

1,95 € pro Portion

Möhren-Lasagne mit Hack-Tomaten-Soße

Zutaten für 6 Personen
• 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Öl • 400 g Hackfleisch • 2 TL Tomatenmark • 100 ml Rotwein (oder Brühe) • 150 g stückige Tomaten (Dose) • 200 ml Fleischbrühe • 150 g Möhren • Salz, Pfeffer • getrockneter Rosmarin • 2 Eier • 250 g Sauerrahm • Muskat • 300 g Ricotta • ca. 20 grüne Lasagneplatten • 200 g frisch geriebener Emmentaler

1 Zwiebeln und Knoblauch abziehen, hacken und in einer Pfanne im heißen Öl glasig dünsten. Hack zufügen und krümelig anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz darin anschwitzen. Mit Wein ablöschen, stückige Tomaten sowie Brühe hinzufügen, alles ca. 25 Min. kochen lassen. Inzwischen Möhren schälen und in Streifen raspeln. Möhren zur Hacksoße geben, mit Salz, Pfeffer, Rosmarin würzen.

2 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Eier mit dem Sauerrahm verquirlen, mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Eine eckige Auflaufform (30 x 15 cm) fetten, dann nacheinander etwas Hacksoße sowie Eierrahm hineingeben. Etwas Ricotta darüberbröckeln und diesen mit Nudelplatten bedecken. Diesen Vorgang zweimal wiederholen, zuletzt nur Hacksoße auf die Nudelplatten geben. Den geriebenen Käse darüberstreuen und die Lasagne ca. 35 Min. im Ofen goldbraun backen. Herausnehmen und sofort servieren.

Vorbereiten ca. 45 Min. Garen ca. 60 Min. Einfach Pro Portion ca. 770 kcal, E: 42 g, F: 46 g, KH: 43 g
PRIMA VORZUBEREITEN

Mais-Kartoffel-Suppe

Löffelspaß mit Speck und Garnelen

1.60 Portion

Zutaten für 4 Personen

- **500 g mehligkochende Kartoffeln** • **Salz**
- **400 g Mais (Dose)** • **1 Bund Lauchzwiebeln**
- **200 g küchenfertige Garnelen** • **1 EL Öl**
- **1 EL Tomatenmark** • **600 ml Brühe** • **Pfeffer**
- **1 TL Paprikapulver** • **4 Scheiben Frühstücksspeck**
- **2 EL Milch**

1 Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln und in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Inzwischen Mais abtropfen lassen und pürieren. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und hacken. Garnelen abbrausen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln darin andünsten. Maispüree, Tomatenmark sowie Brühe zufügen und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Garnelen zufügen und gar ziehen lassen.

2 Speck in einer heißen Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen. Milch hinzugeben und Kartoffeln zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe mit Garnelen in Suppenteller geben, jeweils etwas Kartoffelstampf und nach Wunsch Lauchzwiebelringe daraufgeben, Speck darüber zerbröckeln.

Ca. 45 Min. **Einfach** **Pro Portion**
ca. 340 kcal, E: 21 g, F: 9 g, KH: 47 g
FEINE SATTMACHER-SUPPE

Kartoffel-Pilz-Pfanne

Blitzgericht mit würzigem Käse

1.30 Portion

Zutaten für 4 Personen

- **1 kg festkochende Kartoffeln** • **500 g Champignons** • **100 g Käse (z. B. Gouda)** • **1 Bund Petersilie**
- **4 EL Öl** • **Salz, Pfeffer** • **getrockneter und evtl. frischer Majoran**

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Stifte schneiden oder grob raspeln. Pilze putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Käse grob reiben. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.

2 In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Kartoffeln darin unter Wenden ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz, Pfeffer sowie etwas getrocknetem Majoran würzen. Kartoffeln herausnehmen, beiseitestellen und warm halten.

3 Das übrige Öl (2 EL) in der Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze ca. 5 Min. braten. Salzen und pfeffern. Kartoffeln wieder zufügen, Käse darüberstreuen und schmelzen lassen. Die Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Petersilie oder nach Wunsch mit frischem Majoran garniert servieren.

Ca. 40 Min. **Einfach** **Pro Portion**
ca. 340 kcal, E: 17 g, F: 18 g, KH: 31 g
GANZ OHNE FLEISCH

Grünkohl-Penne

Verfeinert mit cremigem Ziegenfrischkäse

Zutaten für 4 Personen
• 300 g Grünkohl • 400 g Nudeln (z. B. Penne) • Salz • 1 rote Zwiebel • 100 g Frühstücksspeck • 100 g Ziegenfrischkäse • Pfeffer • 2 EL geriebener Parmesan

1 Grünkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Kohl zugeben, weitere 2 Min. garen.

2 Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Speck in Stücke schneiden und in einer Pfanne ohne Fett auslassen. Speck herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebel ins Bratfett geben und glasig dünsten.

3 Nudeln mit Grünkohl in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei einige EL Kochwasser auffangen. Nudeln und Grünkohl mit Speck, Ziegenfrischkäse zu den Zwiebeln geben und untermengen. Evtl. etwas Nudelwasser zufügen. Pasta mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit Parmesan bestreut servieren.

Ca. 35 Min. Einfach Pro Portion ca. 495 kcal, E: 21 g, F: 13 g, KH: 79 g
PIKANTER WINTERSCHMAUS

1,80 € pro Portion

Spanisches Ofenhähnchen

Auf Kartoffelscheiben knusprig braun gebacken

Zutaten für 4 Personen
• 4 ganze Hähnchenkeulen • Salz, Pfeffer • 600 g kleine festkochende Kartoffeln • 3 Knoblauchzehen • 8 Zweige Thymian oder 1 TL getrockneter Thymian • 2 EL Olivenöl • 125 ml Sherry (oder süßlicher Weißwein)

1 Hähnchenkeulen am Gelenk halbieren. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten bzw. schälen, waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Knoblauch evtl. abziehen. Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln.

2 Backofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile darin rundum goldbraun anbraten. Herausnehmen. Kartoffeln ins Bratfett geben und kurz anbraten, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Knoblauchzehen sowie Thymian zufügen und die Hähnchenteile auf die Kartoffeln setzen. Sherry angießen und einmal aufkochen lassen. Hähnchenpfanne in den Ofen stellen und ca. 45 Min. garen, bis das Fleisch knusprig und goldbraun ist.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 50 Min. Einfach Pro Portion ca. 515 kcal, E: 37 g, F: 26 g, KH: 24 g
ALLES AUS EINEM TOPF

1,85 € pro Portion

Thunfisch-Nudeln

Zitrone sorgt für eine erfrischend leichte Note

Zutaten für 4 Personen
• 2 Dosen Thunfisch naturell (à 185 g) • 2 Bio-Zitronen • 1 [illegible] Zwiebel • 1 Bund Dill • [illegible] g [illegible] (z. B. Linguine) • Salz • 2 EL Olivenöl • Pfeffer

1 Den Thunfisch in einem Sieb [illegible] lassen und [illegible] Stücke [illegible]. Zitronen [illegible] abbrausen, trocken reiben und die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen. Früchte halbieren und Saft auspressen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

2 Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Thunfisch, Zitronenschale, -saft sowie Dill unterrühren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

3 Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann zum Thunfisch geben und alles gut vermengen. Pasta nach Wunsch mit etwas Dill garniert servieren.

Ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 390 kcal, E: 26 g, F: 7 g, KH: 59 g
RUCK, ZUCK AUF DEM TISCH

1,30 € pro Portion

Fotos: GoodFood Magazine (3), [illegible]

Kartoffelrösti

mit Rosenkohl

Zutaten für 2 Personen
• 400 g Kartoffeln • Salz • 250 g Rosenkohl • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 40 g Speckwürfel • 1 EL Butter • Pfeffer

1 Kartoffeln schälen, waschen, in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Rosenkohl waschen, putzen und in Salzwasser ca. 12 Min. dünsten. Inzwischen Zwiebel, Knoblauch abziehen, die Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Kartoffeln sowie Rosenkohl abgießen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Rosenkohl vierteln. Die Kartoffeln grob zerstampfen.

2 Speck in einer Pfanne in der Butter anbraten. Zwiebel, Knoblauch zufügen und andünsten. Rosenkohl und Kartoffeln untermengen, salzen sowie pfeffern. Rösti etwas flach drücken und auf jeder Seite goldbraun braten.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 420 kcal, E: 14 g, F: 26 g, KH: 40 g

EINFACH & LECKER

Datteln, Kapern oder würziger Käse sorgen hier für ein unvergleichliches Aroma

So lecker

Fotos: Fotolia (2)/I kmrt/spinetta, GoodFood Magazine (2), MEV (2), M.I.G/Medici Fotodesign (3), StockFood/Miksch, Hersteller (6)

Ihre Einkaufsliste

Für 4 Personen

- 50 g Couscous
- 1 TL Ras-el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
- 1 Bund Petersilie
- 8 Soft-Aprikosen
- 2 EL Pinienkerne
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g)

Aus Ihrem Vorrat

- **Salz, Pfeffer**
- **2 TL Olivenöl**

Hähnchenbrustfilets mit Couscous-Füllung

1 Couscous mit der Gewürzmischung in einer Schüssel vermengen, 50 ml kochendes Wasser angießen, den Couscous abdecken und ca. 5 Min. quellen lassen.

2 In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und wie die Soft-Aprikosen hacken. Couscous mit einer Gabel lockern und Petersilie, Aprikosen sowie Pinienkerne untermengen, salzen, pfeffern.

3 Backofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Filets abbrausen, trocken tupfen und jeweils eine Tasche einschneiden. Fleisch mit Salz, Pfeffer würzen und mit der Couscous-Masse füllen. Gefüllte Filets auf ein gefettetes Blech oder in eine gefettete Auflaufform setzen, mit Olivenöl bestreichen und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Perfekt dazu: ein grüner Blattsalat.

Ca. 45 Min. Einfach
Pro Portion ca. 320 kcal, E: 41 g, F: 11 g, KH: 14 g

FEINES AUS MAROKKO

Schweinesteaks in Pilz-Marsala-Soße

1 Zwiebel sowie Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Champignons putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Die Steaks trocken tupfen, etwas flach klopfen. Im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und Steaks darin auf jeder Seite kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zwiebel sowie Knoblauch in die Pfanne geben und glasig dünsten. Pilze zufügen, unter Wenden in ca. 5 Min. goldbraun braten. Mit Marsala ablöschen und etwas einkochen lassen. Brühe angießen.

2 Steaks wieder in die Pfanne geben und mit aufgelegtem Deckel bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. gar ziehen lassen, dabei einmal wenden. Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu schmecken dünne Bandnudeln.

Ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 390 kcal, E: 36 g, F: 20 g, KH: 8 g
PRIMA AUCH FÜR GÄSTE

Ihre Einkaufsliste

Für 4 Personen

- 500 g Champignons
- 4 Schweinerückensteaks (à ca. 150 g)
- 100 ml Marsala (Dessertwein)

Aus Ihrem Vorrat

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Mehl
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 150 ml Brühe

Falls Sie keinen Marsala zur Hand haben oder keine kleine Flasche bei Ihrem Händler finden: Portwein, Sherry oder auch Orangenlikör eignen sich ebenso gut, um der Steakpfanne die raffinierte Note zu verleihen.

Käse-Pasta mit Walnüssen

1 Walnüsse hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Salbei abbrausen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken.

2 Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch sowie Salbei zufügen und ca. 2 Min. braten. Käse fein zerbröckeln oder in Würfel schneiden.

3 Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 2 EL Kochwasser auffangen. Dann die Nudeln zurück in den Topf geben. Walnüsse, Salbeibutter, Käsewürfel sowie das Kochwasser zufügen und alles gut vermengen. Pasta mit Salz sowie Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Ihre Einkaufsliste

Für 4 Personen

- 50 g Walnusskerne
- 2 Zweige Salbei
- 400 g Nudeln (z. B. Penne Rigate)
- 100 g Blauschimmelkäse (z. B. Stilton; Käsetheke)

Aus Ihrem Vorrat

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- 1 EL Butter
- Pfeffer

Ca. 25 Min. Einfach Pro Portion ca. 555 kcal, E: 19 g, F: 20 g, KH: 79 g
GENUSS OHNE FLEISCH

Blauschimmelkäse ist Ihnen zu würzig? Dann einfach die Hälfte durch Mascarpone ersetzen.

Rosmarin-Hähnchen mit Tomatensoße

Ihre Einkaufsliste

Für 4 Personen

- 4 Hähnchenschenkel
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Sardellenfilets (Dose)
- 1 EL Kapern (Glas)

Aus Ihrem Vorrat

- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 400 g stückige Tomaten (Dose)

1 Hähnchenschenkel im Gelenk trennen, nach Wunsch Knochen auslösen und die Haut entfernen. Geflügel kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer einreiben. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Nadeln von den Zweigen zupfen und hacken. Zwiebel, Knoblauch abziehen. Zwiebel in dünne Streifen, Knoblauch in Scheiben schneiden. Sardellenfilets fein hacken.

2 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Hähnchenschenkel darin rundum goldbraun braten. Hälfte Rosmarin untermischen. Keulen herausnehmen. 1 EL Öl in die Pfanne geben und Zwiebel sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Rest Rosmarin sowie Sardellenfilets zufügen und kurz mitdünsten. Stückige Tomaten, Kapern zugeben, 75 ml Wasser angießen und einmal aufkochen lassen. Hähnchenstücke wieder zufügen und mit aufgelegtem Deckel ca. 20 Min. schmoren. Hähnchenpfanne mit Salz sowie Pfeffer würzen und nach Wunsch mit etwas frischem Rosmarin garniert servieren.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 275 kcal, E: 44 g, F: 9 g, KH: 5 g

HERRLICH AROMATISCH

Marokko-Gulasch mit Datteln

Ihre Einkaufsliste

Für 4 Personen

- 350 g Süßkartoffeln
- 500 g Gulasch (wahlweise Lamm- oder Rindfleisch)
- 50 g Datteln

Aus Ihrem Vorrat

- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- je 1 TL gemahlener Koriander und Zimt
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark

1 Zwiebel abziehen und fein hacken. Süßkartoffeln schälen, waschen und mundgerecht würfeln. Gulasch trocken tupfen. Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin portionsweise scharf anbraten. Herausnehmen.

2 Zwiebel ins Bratfett geben und glasig dünsten. Süßkartoffeln zufügen und kurz dünsten. Fleisch zugeben, Koriander sowie Zimt darüberstäuben und unterrühren, salzen, pfeffern. Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen. Mit 425 ml Wasser ablöschen, aufkochen und das Gulasch mit aufgelegtem Deckel ca. 15 Min. schmoren. Datteln ggf. entkernen, zum Gulasch geben und weitere 10 Min. garen. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. mit Koriandergrün garnieren.

Ca. 45 Min. Einfach Pro Portion ca. 343 kcal, E: 28 g, F: 14 g, KH: 30 g

MIT EXOTISCHER NOTE

Das Gulasch gelingt auch mit Rindfleisch, es muss dann aber länger (ca. 75 Min.) schmoren. Süßkartoffeln dann bitte erst nach ca. 50 Min. zufügen, nach weiteren 10 Min. die Datteln.

Fotos: Fotolia (2)/M. Metzger/sil 007, GoodFood Magazine (2), iStockphoto/Juanmonino, M.I.G/Medici Fotodesign, Hersteller (3)

Was **duftet** denn da so **herrlich?**

Frisches zum Fest für Nase und Gaumen

Wenn man sich in der Winter- und Weihnachtszeit der Küche nähert, was kommen einem da alles für herrliche Düfte entgegen! Verlockend, verführerisch und voller Erinnerungen! Ein Hauch Vanille – werden da etwa Plätzchen selber gebacken? Und dieser süße, fruchtige Duft – ist das nicht ein Bratapfel, der sich bereit macht zum Genuss? Wir alle kennen und lieben diese jahreszeitlichen Düfte. Und dazu gehört natürlich auch ein köstlicher Weihnachtsbraten. Wie wäre es zum Beispiel mit zartem Geflügel, vielleicht mit einem lecker gefüllten Puten-Rollbraten? Klingt kompliziert? Muss es aber gar nicht sein! Für feinen – und bequemen – Genuss serviert Wiesenhof, Deutschlands großer Geflügelspezialist. ein umfangreiches Sortiment.

Für jeden Geschmack

„Winter-Genuss" bietet köstliche, jahreszeitlich-festliche Spezialitäten, zusätzlich gibt es ein verführerisches Enten-Angebot. So findet jeder den passenden Genuss, ganz gleich, ob man lieber Hähnchen, Pute oder Ente mag. Die frischen Spezialitäten sind bereits weitgehend vorbereitet, zum Beispiel fertig gefüllt und gewürzt, sodass die Zubereitung ganz einfach ist. Da bleibt dann mehr Zeit für die anderen schönen Dinge der Adventszeit – etwa für die Besorgung der Weihnachtsgeschenke für alle seine Lieben.

Mit Sicherheit genießen

Weil die Spezialitäten von Wiesenhof kommen, sind Sicherheit und beste deutsche Qualität garantiert. Denn bei Wiesenhof kommt alles aus einer Hand – und aus Deutschland. Zudem wird auf Zusätze, wie z.B. gentechnisch verändertes Soja im Futter, selbstverständlich verzichtet.
Die Weihnachtszeit kann kommen – mit Wiesenhof wird sie entspannt und rundum köstlich!

Lecker Wintermärchen.

ORIGINAL WIESENHOF
GEFÜLLTER Puten-Rollbraten
mit einer Backpflaumen-Apfelfüllung

DEUTSCHLANDS GEFLÜGELMARKE NR.1
HERKUNFTS-GARANTIE

AHORN-SIRUP

Das „flüssige Gold" besticht durch ein einzigartiges Aroma und veredelt süße und pikante Gerichte

Vom Baum gezapft Naschkatzen aus aller Welt freuen sich auf die nächsten Monate. Dann werden in den Wäldern Nordamerikas Zuckerahornbäume angezapft, deren klarer, dünnflüssiger Saft in Holzeimern gesammelt und zu süßem Sirup eingekocht wird.

Genuss mal vier
In Flaschen abgefüllt, wird das „flüssige Gold" nach Farbe und Geschmack in Kategorien (Grad A bis D) eingeteilt. Heller, bernsteinfarbener Sirup vom **Grad A** schmeckt mit seiner milden Süße prima zu Pancakes, Joghurt und Früchten. Rotgoldener Sirup **(Grad B)** ist ideal zu Popcorn und rotbrauner **(Grad C)** passt gut zu Toast. Zum Kochen und Backen ist der dunkle, sehr kräftige Sirup **Grad D** geeignet.

Hohe Süßkraft
Mit seiner starken Süßkraft toppt der eingekochte Ahornsaft sogar Zucker. Als Faustregel gilt: 75 g Sirup ersetzen 100 g Zucker. Ungeöffnete Flaschen sind bis zu vier Jahre haltbar, angebrochene im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von sechs Monaten aufbrauchen.

A B C D Toll zum Backen

Pancakes für 4 Personen: **2 Eigelbe, 300 ml Milch, 2 EL Honig, 200 g Mehl, 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz** verrühren. 30 Min. ruhen lassen. **2 Eiweiß** steif schlagen und unterheben. **2 EL Butterschmalz** erhitzen und Pancakes in 2–3 Min. goldbraun backen. Mit Ahornsirup beträufelt servieren.

Ahorn-Popcorn für 4 Personen: **250 g Puffmais** mit **1 EL Öl** in einem Topf erhitzen und Deckel auflegen. Sobald das Popcorn aufpoppt, den Herd ausschalten. Den Topf zwischendurch leicht schütteln. **3–5 EL Ahornsirup** unterrühren und kurz erwärmen.

Glasierte Spareribs für 4 Pers.: **2 kg Rippchen** mit **2 EL Öl** bestreichen, im Ofen bei 200 Grad ca. 20 Min. braten. **3 gehackte Zwiebeln, 6 EL Ahornsirup, 4 EL Wasser, 10 g gehackten Ingwer, 3 TL Apfelessig, 1 Msp. Zitronenschale, Salz** aufkochen. Spareribs damit bestreichen, ca. 10 Min. braten.

Natürliche Süße mit Aroma

1 2 3

1+2 In der Flasche Süßschnäbel lieben das „flüssige Gold" aus Kanada (z. B. REWE Bio, 250 ml, 4,99 €) und USA (über www.americanhomestyles.de, 250 ml, 16,95 €). **3 Als Flakes** Entzieht man dem Sirup Wasser, entstehen knusprige Flakes (von Naturata, 70 g, 9,99 €). Süßt u. a. Müsli, Kaffee, Soßen.

Fotos: StockFood (4)/Campbell/Hrbková (2)/Kia Nu, Hersteller (3)

Kleine Kraftpakete
Linsen

Leicht und vielseitig zuzubereiten, gesund und einzigartig im Geschmack: Linsen sind die Stars der Winterküche

Gelbe Linsen mit Fischfilets

Ein Hauch Indien

Zutaten für 4 Personen
• 300 g geschälte gelbe Linsen (z. B. Mungolinsen, Seite 24, (5))
• ca. 800 ml Brühe • Salz, Pfeffer • Apfelessig • 4 Fischfilets (à ca. 160 g, z. B. Pangasius)
• 6 EL Olivenöl • 2 EL Kurkuma
• 2 EL Garam Masala (indische Gewürzmischung) • Schnittlauch

1 Linsen ca. 2 Std. in Wasser einweichen. Abgießen, mit Brühe aufkochen und ca. 30 Min. zugedeckt garen, bis sie weich sind (halbe Munglinsen kürzer garen). Flüssigkeit bis auf ca. 3 EL abgießen. Linsen mit Salz, Pfeffer und Apfelessig würzig abschmecken, abkühlen lassen.

2 Fisch abbrausen, trocken tupfen, der Länge nach halbieren. Filetstücke in einen Dämpfeinsatz legen, mit 4 EL Öl bepinseln. Kurkuma und Garam Masala vermengen, Fisch damit einreiben, über kochendem Wasser zugedeckt ca. 8 Min. dämpfen.

3 Restliches Öl mit den Linsen mischen, mit dem Fisch anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Einweichen ca. 2 Std. Vorbereiten ca. 10 Min. Garen ca. 30 Min.
Einfach Pro Portion ca. 530 kcal, E: 54 g, F: 20 g, KH: 54 g
SCHONEND GEGART

Linsensalat mit Fischfilet
Köstliche, würzige Kombination, die nicht nur Indien-Fans begeistert

Fotos: StockFood (6)/Fenoxcchardt (2)/Watt/West

[illegible]-Kürbis-Eintopf

[illegible] Räucherspeck und [illegible] geben Puy-Linsen, [illegible] und Möhren das [illegible]sse [illegible]

Bunter Linsensalat

Feine Schlemmerei mit Kürbis und Tomaten – schmeckt solo, mit Ziegenkäse oder z. B. zu Roastbeef

[illegible] mit Spätzle

[illegible] mit selbst gemachten oder gekauften Spätzle – [illegible] [illegible]wäbische Traditionsgericht [illegible] immer gut an

[illegible]keule auf [illegible]

[illegible]müse [illegible] knusp[illegible] gebratenes [illegible] – was f[illegible] [illegible] kulinar[illegible] [illegible]light

Linsen-Kürbis-Eintopf

Zutaten für 4 Personen
1 große Zwiebel · 2 Knoblauchzehen · 60 g durchwachsener Räucherspeck · 2 EL Öl · 250 g Puy-Linsen (5) **· 1 l Gemüsebrühe · 2 Lorbeerblätter · 600 g Hokkaidokürbis · 300 g Möhren · 2 Orangen · 3 Lauchzwiebeln · Salz, Pfeffer**

1 Zwiebel und Knoblauch abziehen, wie Speck fein würfeln, alles im Öl andünsten. Linsen, Brühe und Lorbeer zufügen, aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Min. köcheln.

2 Kürbis waschen, halbieren, entkernen, mit Schale in 2–3 cm große Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen, in Scheiben schneiden. Orangen schälen, Filets auslösen, Saft dabei auffangen. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in feine Ringe schneiden.

3 Kürbis und Möhren zu den Linsen geben, weitere 10 Min. garen. Zum Schluss Orangenfilets und -saft untermischen. Kurz erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Lauchzwiebeln garniert servieren.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 30 Min. · Einfach · Pro Portion ca. 350 kcal, E: 18 g, F: 7 g, KH: 50 g

Bunter Linsensalat mit Kürbis

Zutaten für 4 Personen
2 Schalotten · 1 Knoblauchzehe · 2 EL Öl · 200 g Berglinsen (2) **· 1 TL Paprikapulver · je 1 Msp. Curry und Kurkuma · ca. 400 ml Brühe · 400 g Kürbisfleisch · 300 g Kirschtomaten · 2 Handvoll Spinat · Salz, Pfeffer**

1 Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und im Öl glasig dünsten. Linsen zugeben. Paprikapulver, Curry und Kurkuma unterrühren. Mit Brühe ablöschen. Ca. 20 Min. köcheln.

2 Kürbisfleisch würfeln. Tomaten abbrausen. Den Spinat verlesen, abbrausen, gut abtropfen lassen. Kürbis und Tomaten zu den Linsen geben, ca. 10 Min. weiterköcheln. Evtl. etwas Brühe zugießen. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen, abschmecken.

Vorbereiten ca. 15 Min. Garen ca. 30 Min. · Einfach · Pro Portion ca. 280 kcal, E: 16 g, F: 6 g, KH: 39 g

Linsen wurden früher sehr lange gelagert, deshalb musste man die meisten Sorten einweichen. Heute ist dies nicht mehr notwendig, dafür ist die Kochzeit kürzer. Am besten richten Sie sich nach der Packungsangabe.

Linsen mit Spätzle

Zutaten für 4 Personen
300 g Mehl · Salz · 3 Eier · 300 g grüne Tellerlinsen (8) **· 1 Bund Suppengrün · 1 Zwiebel · 100 g Räucherspeck · 2–3 EL Essig · Pfeffer · 4 Wiener Würstchen**

1 Mehl, 1/2 TL Salz, 100 ml Wasser verrühren. Eier unterrühren, so viel Wasser zufügen, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Nochmals kräftig schlagen, bis er Blasen wirft. Ca. 30 Min. quellen lassen.

2 Linsen heiß abspülen, abtropfen lassen. Suppengrün putzen, waschen, klein schneiden. Mit Linsen in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, 20–25 Min. garen. Zwiebel abziehen, wie Speck würfeln, beides andünsten und zu den Linsen geben. Ca. 15 Min. weitergaren. Mit Essig, Salz, Pfeffer würzen, evtl. binden. Würstchen klein schneiden, in den Linsen heiß werden lassen.

3 Spätzleteig portionsweise in siedendes Salzwasser hobeln oder pressen. Aufkochen, Spätzle herausnehmen, abtropfen lassen und mit den Linsen anrichten.

Vorb. ca. 20 Min. Quellen ca. 30 Min. Garen ca. 40 Min. · Einfach · P. P. ca. 840 kcal, E: 38 g, F: 34 g, KH: 100 g

Putenkeule auf Linsenbeet

Zutaten für 4 Personen
4 Putenunterkeulen (à ca. 300 g) · Salz, Pfeffer · 4 EL Butter · 200 ml Brühe · 250 ml braune Tellerlinsen (4) **· 1 Zwiebel · 1 Möhre · 150 g Staudensellerie · 150 g Kartoffeln · 2 EL Öl · 1/2 TL Rosmarinnedeln · 2 frische oder 3 EL stückige Tomaten (Dose) · Essig**

1 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160) vorheizen. Die Keulen abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. In eine feuerfeste Form legen, mit Butter bestreichen. Im Ofen ca. 20 Min. braten. Etwas Brühe angießen, 60 Min. weiterschmoren. Ab und zu mit Butter bestreichen und Brühe zufügen.

2 Inzwischen Linsen abbrausen, in kochendem Wasser blanchieren, abgießen. Zwiebel abziehen. Gemüse putzen, waschen, schälen. Alles würfeln, im Öl andünsten. Linsen, Rosmarin zugeben, knapp mit Wasser bedecken, ca. 30 Min. zugedeckt garen. Tomaten entkernen, würfeln, zugeben, 5 Min. weitergaren. Mit Salz, Pfeffer, Essig abschmecken. Linsen und Keulen anrichten.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 80 Min. · Einfach · Pro Portion ca. 690 kcal, E: 69 g, F: 28 g, KH: 41 g

Fotos: StockFood (5)

Das Who's who der Linsen

1 Urad-Dal-Linsen (auch Uridlinsen, Uridbohnen aus Indien) sind geschält cremeweiß, sie werden meist ganz oder halbiert für Suppen verwendet, für Brot und Gebäck auch gemahlen. Im Asia-Laden erhältlich.

2 Berglinsen Die grünbraunen Linsen schmecken mild und sind festkochend. Für Bratlinge, Gemüsegerichte, Salate geeignet. Ohne Einweichen ca. 30 Min. Kochzeit.

3 Munglinsen (auch: Moong Dal, Mungbohne, Linsenbohne), mit Schale grünbraun, geschält gelb. Ideal für Eintöpfe, Currys, Salate.

4 Braune Tellerlinsen Mit ihrer mehligen, cremigen Konsistenz optimal für Eintöpfe und Suppen. Klassiker mit Ø 6–7 mm, ohne Einweichen ca. 40 Min. Kochzeit, siehe auch grüne Tellerlinsen.

5 Puy-Linsen Französische Linsenspezialität mit kräftigem Aroma, die beim Kochen nicht zerfällt. Garzeit (ohne Einw.) ca. 30 Min. Lecker als Salat mit Balsamico und Olivenöl. Ähnlich: die Alblinse, die heute in kleinen Mengen wieder auf der Schwäbischen Alb angebaut wird.

6 Rote Linsen Geschälte Berglinsenart, die rasch zerfällt. Nach 15–20 Min. gar. Für Currygerichte, Suppen, Brotaufstriche.

7 Belugalinsen Die kleinen Schwarzen setzen farblich Akzente, bestechen mit festem Biss und nussigem Geschmack. Kochzeit ohne Einweichen 20–30 Min.

8 Grüne Tellerlinsen Sie haben eine etwas kürzere Garzeit als braune Linsen, da sie früher geerntet werden und damit weicher sind.

Mehr herzhafte Rezepte mit Linsen jetzt unter [illegible]

Knuspriger Boden und herzhafter Belag – perfekt fürs Abendbrot oder als kleiner Snack für liebe Gäste

MÜRBE-TEIG

Quiche & Co.

Quiche Lorraine Das Originalrezept

Zutaten für ca. 12 Stücke
• 200 g Mehl • 100 g Butter • 1 Ei • Salz • 200 g geräucherter Speck • 2 Zwiebeln • 4 Eier • 150 ml Milch • 200 g Sahne • 150 g Crème fraîche • 75 g geriebener Käse (z. B. Greyerzer) • Pfeffer

1 [illegible] in Stückchen, Ei und 1 TL Salz [illegible] Mürbeteig zu einer Kugel formen. In Folie [illegible]

2 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und eine gefettete Springform (Ø 26 cm) damit auslegen, dabei einen Rand [illegible]

3 Speck klein würfeln. Zwiebel abziehen und hacken. Eier mit Milch verquirlen. Sahne, Crème fraîche, Käse, Speck sowie Zwiebel unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Masse auf den Mürbeteig gießen und glatt verstreichen. Quiche Lorraine im Backofen in 40–45 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und [illegible]

Vorbereiten ca. 30 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 40 Min.
Einfach Pro Stück ca. 380 kcal, E: 8 g, F: 35 g, KH: 11 g
DIE MÖGEN GROSS UND KLEIN

Mürbeteig

Einfacher Mürbeteig ohne Ei ist die Grundlage für herzhafte Quiches. Feiner und knuspriger wird der Teig mit einem Ei oder Eigelb. Für mehr Aroma sorgen u. a. 2 EL fein gehackte Haselnusskerne oder Mandeln, Kräuter oder geriebener Käse (Parmesan, Cheddar oder Bergkäse).

Der mürbe Teig ist rasch zusammengeknetet und lässt sich prima auf Vorrat zubereiten. In Folie gewickelt, hält er sich bis zu 7 Tage im Kühlschrank, im Gefrierfach sogar 3 Monate – dann allerdings ohne Wasser zubereiten und erst nach dem Auftauen unterkneten.

Süßkartoffel-Tarte

Pikant mit Ziegenkäse

Zutaten für ca. 12 Stücke
• 375 g Mehl • 100 g Butter • Salz • 600 g Süßkartoffeln • 1 Zwiebel • 3 Eier • 400 g Sahne • 4 EL geriebener Parmesan • Pfeffer • 2 rote Paprikaschoten • 300 g Ziegenkäse (Rolle)

1 Mehl mit Butter, 1/2 TL Salz und 3–4 EL Wasser rasch zu einem glatten Teig verkneten. Mürbeteig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 30 Min. kühlen.

2 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160) vorheizen. Süßkartoffeln schälen und waschen. Zwiebel abziehen. Beides in kleine Würfel schneiden. Eier mit Sahne verquirlen, Parmesan unterrühren, mit Salz, Pfeffer würzen. Teig dünn ausrollen, in eine mit Backpapier ausgelegte Quiche-Form (30x20 cm) legen und einen Rand formen. Kartoffeln und Zwiebeln darauf verteilen, Eiersahne darübergießen und die Quiche im Ofen ca. 30 Min. backen.

3 Paprikaschoten vierteln, entkernen, abbrausen und in Streifen, Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Beides auf der Quiche verteilen und weitere 15 Min. backen.

Vorbereiten ca. 30 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 45 Min. Einfach Pro Stück ca. 420 kcal, E: 12 g, F: 25 g, KH: 36 g
GANZ BESONDERS RAFFINIERT

Porree-Quiche

Herzhaft mit Speck

Zutaten für ca. 12 Stücke
• 200 g Mehl • 100 g Butter • 5 Eier • Salz • 200 g geräucherter Speck • 3 Stangen Porree • 100 ml Milch • 300 g Sahne • 100 g geriebener Käse • Pfeffer • Muskat

1 Mehl mit Butter, 1 Ei und 1/2 TL Salz rasch zu einem glatten Teig verkneten. Mürbeteig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 30 Min. kühlen. Inzwischen den Speck würfeln. Porree putzen, waschen und in dünne Ringe oder Streifen schneiden.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. 4 Eier mit Milch sowie Sahne verquirlen. Käse, Porree und Hälfte des Specks unterrühren, mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in eine mit Backpapier ausgelegte Quiche-Form (Ø 26 cm) geben, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Eiersahne auf den Boden geben, glatt verstreichen und mit übrigem Speck bestreuen. Porree-Quiche im Backofen in ca. 50 Min. goldbraun backen.

Vorbereiten ca. 30 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 50 Min. Einfach Pro Stück ca. 310 kcal, E: 9 g, F: 26 g, KH: 12 g
MIT WÜRZIGER KÄSECREME

Fix zubereitet, einfach köstlich

Flammkuchen

mit Speck und Zwiebeln

Zutaten für 4 Stück
- 200 g Frühstücksspeck
- 2 Zwiebeln • 1 Eigelb
- 200 g Quark • 200 g Crème fraîche • Salz, Pfeffer
- 2 Pck. Flammkuchenteig (à ca. 260 g; Kühlregal)
- 2 EL Schnittlauchröllchen

1 Backofen mit eingeschobenem Backblech auf 240 Grad (Umluft 220 Grad) vorheizen. Speck würfeln. Zwiebeln abziehen und hacken. Eigelb mit Quark und Crème fraîche verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Teig in 4 Portionen teilen, dünn ausrollen und auf Backpapier legen. Quarkmasse aufstreichen, dabei einen Rand frei lassen, und mit Zwiebeln sowie Speck bestreuen. Blech aus dem Backofen nehmen, Flammkuchen mit Backpapier daraufgeben und 10–15 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und mit Schnittlauch garniert servieren.

Ca. 45 Min. Einfach
Pro Stück ca. 260 kcal,
E: 10 g, F: 11 g, KH: 31 g
HERRLICH

Fotos: Photocuisine, StockFood (4)/Eising (3)/Kerth

BLITZ-TEIGE

Flammkuchenteig
Die Spezialität aus dem Elsass wird traditionell aus 200 g Mehl, 2 EL Öl, 125 ml Wasser und Salz hergestellt, mit Mehl bestäubt und möglichst dünn ausgerollt. Im Kühlschrank aufbewahren.

Blätterteig
Neben der frischen Variante gibt es auch TK-Blätterteig: Teigplatten auftauen lassen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche leicht überlappend nebeneinanderlegen und ausrollen – so geht er wunderbar auf.

Lachs-Quiche

mit feinem Porree

Zutaten für ca. 12 Stücke
• 500 g Porree • 2 EL Butter • 4 Eier
• 400 g Sahne • Salz, Pfeffer
• 200 g Lachsfilet
• 350 g Blätterteig (Kühlregal)

1 Porree putzen, waschen und das Weiße in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Porree mit einigen Tropfen Wasser darin 6–8 Min. dünsten. Etwas abkühlen und abtropfen lassen. Eier mit Sahne verquirlen, salzen und pfeffern. Lachsfilet abbrausen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine rechteckige Tarte-Form fetten und mit dem Blätterteig auskleiden. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Porree sowie Lachswürfel auf dem Teig verteilen und mit der Eiersahne begießen. Die Lachs-Quiche im vorgeheizten Backofen 35–40 Min. backen.

Vorbereiten ca. 20 Min. Backen ca. 35 Min. Einfach Pro Stück ca. 270 kcal, E: 9 g, F: 22 g, KH: 10 g
PRIMA AUCH FÜR GÄSTE

Die Quiche schmeckt auch mit Mürbeteig – selbst gemacht (Grundrezept siehe S. 30) oder aus dem Kühlregal.

Birnenfladen

mit würzigem Käse-Dreierlei

Zutaten für 4 Stück
• 2 Birnen • 100 g Mozzarella
• 100 g Weinkäse • 1 Eigelb
• 200 g Crème fraîche • 100 g geriebener Käse (z. B. Bergkäse) • Salz, Pfeffer
• 2 Pck. Flammkuchenteig (à ca. 260 g; Kühlregal) • 2 EL Schnittlauchröllchen

1 Backofen mit eingeschobenem Blech auf 240 Grad (Umluft 220 Grad) vorheizen. Birnen schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Mozzarella sowie Weinkäse in dünne Scheiben schneiden. Eigelb mit Crème fraîche und geriebenem Bergkäse unterrühren und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

2 Flammkuchenteig in 4 Portionen teilen, diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu länglichen Fladen ausrollen und auf Backpapier legen. Eiercreme auf die Fladen streichen und mit Birnen, Mozzarella sowie Weinkäse belegen. Backblech aus dem Ofen nehmen und die Birnenfladen mit dem Backpapier daraufsetzen. Im Backofen ca. 10 Min. backen. Herausnehmen und mit Schnittlauch garniert servieren.

Ca. 30 Min. Einfach
Pro Stück ca. 310 kcal, E: 11 g, F: 15 g, KH: 33 g
SÜSS-PIKANTE VARIANTE

Das Atomium wurde 1958 für die Weltausstellung gebaut und gehört heute zu den Wahrzeichen der Stadt

In der Schlemmergasse Rue des Bouchers reiht sich ein Restaurant an das andere

Die Galeries Royales Saint-Hubert zählen zu den ältesten und prächtigsten Shoppingmeilen Brüssels

Brüssel

Weltoffen, witzig, wundervoll – Europas Hauptstadt präsentiert sich vielseitig und äußerst verführerisch…

Wer zum ersten Mal auf der kopfsteingepflasterten Grand' Place steht, kann die Pracht oft kaum fassen. Zu überwältigend ist die Kulisse rings um die 110 mal 68 Meter große „gute Stube" der belgischen Hauptstadt: das gotische Rathaus mit seinem über 90 Meter hohen Turm, das reich verzierte Maison du Roi, die 39 Zunfthäuser mit ihren Barock- und Renaissance-Giebeln. Besonders stimmungsvoll wirkt das Viertel zum Weihnachtsmarkt (26.11.2010–2.1.2011), wenn spektakuläre Lichtanimationen die Szenerie in eine magische Zauberwelt verwandeln. Vor historischer Kulisse reihen sich mehr als zweihundert Buden, Kunsthandwerk sowie zahlreiche kulinarische Spezialitäten aus Belgien und dem übrigen Europa werden angeboten. Es duftet verführerisch nach Waffeln und Gewürzen.

Alte Kultur und coole Comic-Kunst

Die Grand' Place ist zwar das Herzstück von Brüssel, aber natürlich bei Weitem nicht die einzige Sehenswürdigkeit. Nur einige hundert Meter weiter, in der belebten Rue de l'Etuve, steht z. B. das beliebte Manneken-Pis, die Bronzestatue eines unbekümmert pinkelnden Knirpses. Ebenfalls nur einen Katzensprung entfernt liegen die gotische Kathedrale Saint Michel, die klassizistisch-monumentale Börse und die eleganten Galeries Royales Saint-Hubert. Kein berühmter Designer, der unter dem imposanten Glasgewölbe der Luxuspassage nicht ein Geschäft betreibt. Auch ein Besuch des Atomiums, des Comic-Museums oder ein geführter Rundgang durchs EU-Viertel lohnt.

Europäische Schlemmer-Hauptstadt

Wenn es um Kulinarik geht, gilt Brüssel zu Recht als hochkarätige Gourmet-Metropole. Neben den fast schon legendären „Moules frites" (Muscheln mit Fritten) gehört „Waterzooi" (Fisch- oder Geflügeleintopf) zu den Nationalgerichten. Dazu ein leckeres belgisches Bier – und der herzhafte Genuss ist perfekt! Doch auch für Naschkatzen ist die Stadt der Himmel auf Erden, denn die Auswahl an Chocolatiers ist riesig. In den Auslagen der Geschäfte lachen einem feinste Pralinen, kunstvolle Torten und edle Schokoladenspezialitäten an. Viel Spaß beim Naschen und Probieren!

Infos & Angebote

www.belgien-tourismus.de
2 Ü (DZ/F) im Hotel nh Grand Place Arenberg, ab 220 € pro Pers., www.adacreisen.de, oder 3 Ü (DZ/F) im Ibis Ste. Catherine, ab 88 € pro Pers., www.thomascook.de. An-/Abreise ab 19 €, www.thalys.com

„Der Große Platz von Brüssel ist das schönste Theater der Welt“

Jean Cocteau, franz. Schriftsteller, 1889–1963

Miesmuscheln

mit Pommes frites

Zutaten für 4 Personen
•1,5 l Frittierfett •1 kg große festkochende Kartoffeln •2 kg Miesmuscheln •1 Knoblauchzehe •2 EL Olivenöl •je 1–2 Zweige Petersilie, Thymian, Rosmarin •2 Lorbeerblätter •150 ml Weißwein •Salz, Pfeffer

1 Das Fett in die Fritteuse geben, auf ca. 170 Grad erhitzen. Alternativ kann es auch in einem ausreichend großen Topf erhitzt werden. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen, der Länge nach in 1,5 cm dicke Stifte schneiden.

2 Muscheln gründlich waschen, Bärte entfernen. Geöffnete Exemplare aussortieren, sie sind nicht zum Verzehr geeignet. Knoblauchzehe abziehen, fein hacken, im heißen Öl andünsten, anschließend die gewaschenen und evtl. zerkleinerten Kräuter zugeben. Mit Weißwein ablöschen, salzen, pfeffern. Muscheln in den Sud geben, mit aufgelegtem Deckel ca. 6 Min. dämpfen. Zum Garzeitende müssen alle Muscheln geöffnet sein, geschlossene Exemplare wegwerfen. Muscheln mit der Kelle in eine vorgewärmte Schüssel heben.

3 Für die Pommes frites die Kartoffeln portionsweise in das heiße Fett heben und in 3–4 Min. goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und salzen. Mit den Muscheln servieren.

Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 15 Min. Einfach Pro Portion ca. 720 kcal, E: 55 g, F: 27 g, KH: 56 g
HERZHAFT UND AROMATISCH

Brüssels Spezialitäten genießen Weltruf

Brüsseler Spitze ist eine Handwerkskunst auf allerhöchstem Niveau! Wunderschöne Klöppelarbeiten sind z. B. bei „Manufacture Belge de Dentelles“ in der Brüsseler Einkaufspassage Galeries Royales Saint-Hubert erhältlich. www.mbd.be

Belgisches Bier kennt in seiner Vielfalt kaum Grenzen. Über 400 verschiedene Sorten von der „Verbotenen Frucht“ bis zum „Delirium Tremens“ gibt es. Dabei erinnert der Gerstensaft geschmacklich häufig eher an Champagner (z. B. „Geuze“) als an ein typisches Bier.

Waffeln, besonders dick und mit tiefem Muster gebacken, sind der Snack-Hit auf einem Rundgang durch die belgische Hauptstadt. Brüsseler Waffeln werden aus einem weichen Eierteig gebacken und typischerweise mit Butter, Sirup, Früchten, Sahne oder heißer Schokolade gegessen.

Pralinen zum Nachtisch gefällig? Kein Problem, denn nirgendwo gibt es mehr Chocolatiers auf einem Fleck als in Brüssel! Zu den bekanntesten Pralinenläden gehören „Neuhaus“, „Godiva“, „Leonidas“ und „Galler“. Tipp: ein Besuch im „Maison des Maîtres Chocolatiers Belges“ an der Grand' Place (täglich 10–22 Uhr), www.mmcb.be.

Das Who's who der Muscheln auf www.daskochrezept.de/lisa-kochen-und-backen

Unwiderstehliche Schlemmereien

Hauptgericht

Lammlachs in knusperfeinem Blätterteig

Fotos: StockFood (3)/Great Stock!/Rynio/Zogbaum

Zutaten für 4 Personen
• 4 Scheiben TK-Blätterteig (à 75 g) • 4 Lammlachse (à ca. 140 g) • Salz, Pfeffer • 2 EL Öl • 6 Knoblauchzehen • 100 g getrocknete Tomaten in Öl • 1 EL geh. Thymian • 2 EL Tomatenmark • 1 Eigelb • 800 g Möhren • 2 rote Zwiebeln • 1 TL Koriandersamen • 2 TL Zucker • 2 EL Butter • Schale, Saft einer Bio-Orange • 5 EL Brühe

1 Blätterteig auftauen lassen. Lammfleisch abbrausen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in einer Pfanne im heißen Öl auf jeder Seite ca. 1 Min. anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

2 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. 4 Knoblauchzehen abziehen, wie Tomaten fein hacken. Mit Thymian und Tomatenmark vermengen. Teigplatten etwas ausrollen und Ränder mit Eigelb bestreichen. Tomatenmasse und Lammlachse daraufgeben, den Teig darüber zusammenklappen und leicht andrücken. Die Fleischpäckchen mit Eigelb bestreichen und mit einer Gabel einstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und in ca. 20 Min. im Backofen goldgelb backen.

3 Möhren schälen, 2 Knoblauchzehen sowie Zwiebeln abziehen. Alles in Scheiben bzw. Streifen schneiden. Koriander zerstoßen. In einem Topf den Zucker karamellisieren lassen. Vorbereitete Zutaten, Butter, Orangenschale, -saft sowie Brühe zugeben und ca. 10 Min. dünsten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischpäckchen aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Nach Wunsch mit Thymianzweigen garniert servieren.

Vorbereiten ca. 40 Min. Garen ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 670 kcal, E: 36 g, F: 40 g, KH: 41 g
LÄSST SICH VORBEREITEN

Vorspeise

Möhrensuppe

mit Ingwer und Curry verfeinert

Zutaten für 4 Personen
•400 g Möhren •2 Knoblauchzehen •2 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl) •1 TL Currypulver •1 TL frisch geriebener Ingwer •600 ml Gemüsebrühe •200 g Sahne •Salz, Pfeffer

1 Möhren schälen und würfeln. Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Möhren zugeben und kurz mitdünsten. Gemüse mit Currypulver sowie Ingwer bestreuen, kurz anschwitzen und dann mit der Brühe ablöschen. Sahne bis auf 4 EL unterrühren. Suppe einmal aufkochen und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. kochen lassen.

2 Suppe mit dem Mixstab fein pürieren und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Auf 4 Teller verteilen und je 1 EL Sahne daraufgeben. Nach Wunsch mit Curry und Thymian bestreuen, mit Blätterteiggebäck (z. B. Kümmel- oder Käsestangen) servieren.

Ca. 40 Min. **Einfach**
Pro Portion ca. 230 kcal, E: 2 g, F: 21 g, KH: 7 g
CREMIGER AUFTAKT MIT FEINEN AROMEN

Sahne-Cheesecake

mit kandierter Orangenschale

Zutaten für 4 Personen
•150 g Löffelbiskuits •80 g weiche Butter •1 Pck. Vanillezucker •5 Blatt Gelatine •300 g Frischkäse •200 g Zucker •3 EL Whiskey-Sahne-Likör (z. B. „Baileys") •300 g Sahne •2 Bio-Orangen •50 ml Orangenlikör (z. B. „Cointreau")

Dessert

1 Löffelbiskuits fein zerbröseln und mit der Butter sowie Vanillezucker verkneten. Teig gleichmäßig in 4 Teegläser oder Dessertschälchen drücken und ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

2 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Frischkäse mit 50 g Zucker und Whiskey-Sahne-Likör verrühren. Gelatine ausdrücken und in einem Topf in ca. 30 ml Wasser bei milder Hitze auflösen. Gelatine mit 2 EL Frischkäsemasse verrühren, dann unter die übrige Masse rühren. Kühl stellen. Sobald die Masse zu gelieren beginnt, die Sahne steif schlagen und unterheben. Creme auf den Bröselboden geben und ca. 2 Std. im Kühlschrank kalt stellen.

3 Orangen heiß waschen, trocken reiben und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Orangen halbieren und den Saft auspressen. 20 ml Fruchtsaft mit 150 g Zucker sowie Orangenlikör in einem Topf aufkochen, die Orangenzesten zugeben und alles bei milder Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Orangenzesten herausheben und etwas abtropfen lassen. Cheesecakes mit den Orangenzesten garniert servieren.

Ca. 40 Min. Kühlen ca. 2 1/2 Std. **Einfach**
Pro Portion ca. 865 kcal, E: 11 g, F: 63 g, KH: 51 g
MIT EINEM SCHUSS ALKOHOL VERFEINERT

Vorspeise

Pilzsuppe
mit Milchschaum-Krone

Zutaten für 4 Personen
• 15 g getrocknete Steinpilze • 600 ml Brühe • 200 g Champignons oder TK-Steinpilze • 2 rote Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Öl • Salz, Pfeffer • 50 g Sahne • 100 ml Milch

1 Getrocknete Pilze abbrausen, ca. 60 Min. in 150 ml heißer Brühe einweichen. Champignons putzen, feucht abreiben, klein schneiden. Zwiebeln, Knoblauch abziehen, hacken und in einem Topf im heißen Öl glasig dünsten. Pilze zufügen und ca. 5 Min. braten. Salzen, pfeffern.

2 Eingeweichte Pilze abtropfen lassen, Sud dabei auffangen. Pilze in den Topf geben und kurz mitbraten. 450 ml Brühe, Pilzsud zugeben und 10–15 Min. köcheln lassen. Suppe pürieren, Sahne unterrühren, würzen und in Gläser verteilen. Milch aufschäumen und auf die Suppe geben. Nach Wunsch mit Cayennepfeffer bestäuben und mit Petersilie garnieren.

Ca. 45 Min. Einweichen ca. 60 Min. Einfach
Pro Portion ca. 210 kcal, E: 5 g, F: 15 g, KH: 13 g
KÖSTLICHES EDEL SERVIERT

Dessert

Biskuittörtchen
mit Kirsch-Vanillecreme

Zutaten für 4 Personen
• 1 dunkler Wiener Biskuitboden • 2 EL Kirschwasser • 2 Blatt Gelatine • 150 ml Kirschsaft • 1/2 Vanilleschote • 200 ml Milch • 2 Eigelb • 40 g Zucker • 1 EL Mehl

1 Aus dem Biskuit mit Glasschälchen 4 Kreise (Ø 8 cm) ausstechen und diese mit Kirschwasser beträufeln. Schälchen säubern und mit kaltem Wasser ausspülen. Gelatine einweichen. Kirschsaft in einem Topf erwärmen, Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Masse in die vorbereiteten Schälchen gießen und im Kühlschrank fest werden lassen.

2 Vanilleschote längs aufritzen und das Mark herausschaben. Beides mit der Milch einmal aufkochen. Vanilleschote herausnehmen. Eigelbe mit Zucker cremig rühren, Mehl unterrühren. Warme Vanillemilch langsam in die Eigelbmasse rühren. Masse zurück in den Topf geben und bei milder Hitze so lange schlagen, bis sie eindickt. Creme kühlen, bis sie beginnt, fest zu werden. Gelee aus dem Kühlschrank nehmen, Vanillecreme darauf verteilen und mit Biskuit bedecken. Ca. 60 Min. kühlen.

3 Zum Servieren die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und die Törtchen auf Teller stürzen. Nach Wunsch mit frischen Beeren und Schokospänen garniert servieren.

Ca. 40 Min. Kühlen ca. 60 Min. Einfach
Pro Portion ca. 210 kcal, E: 6 g, F: 6 g, KH: 32 g
DREI SCHICHTEN ZUM VERLIEBEN

Genuss für alle Sinne

Hauptgericht

Hähnchen mit würziger Brot-Speck-Füllung

Zutaten für 4 Personen
- 2 Stubenküken oder 1 großes küchenfertiges Hähnchen • Salz, Pfeffer • 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe • 60 g Weißbrot vom Vortag • 60 g Speckwürfel • 1 EL flüssige Butter
- 150 ml Weißwein • 250 ml Hühnerbrühe
- 2 EL Soßenbinder

1 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Hähnchen abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Für die Füllung Zwiebel, Knoblauch abziehen und hacken. Brot zerbröseln. Alles mit Speck vermengen, salzen und pfeffern. Masse in die Halsöffnung geben, die Haut über die Füllung klappen und mit Spießen feststecken. Hähnchen in einen Bräter geben, mit der flüssigen Butter bestreichen und im Ofen je nach Größe 50–90 Min. braten (Bratenthermometer-Temperatur: mind. 80 Grad).

2 Hähnchen aus dem Bräter nehmen, warm stellen. Bratensatz mit Wein und Brühe loskochen, abseihen und nochmals aufkochen, mit Soßenbinder andicken, salzen und pfeffern. Geflügel auf einer Platte anrichten. Soße extra dazureichen. Dazu schmeckt Möhren-Pastinaken-Gemüse.

Vorbereiten ca. 40 Min. Garen ca. 50 Min. Einfach
Pro Portion ca. 820 kcal, E: 66 g, F: 45 g, KH: 30 g
LÄSST SICH PRIMA VORBEREITEN

Einfach, aber sensationell

Hauptgericht

Panierter Kotelettbraten Außen knusprig, innen herrlich zart und saftig

Zutaten für 4 Personen
• **1 kg Kotelettbraten (von Kalb oder Schwein)** • **Salz, Pfeffer**
• **5 Eier** • **300 g Semmelbrösel**
• **150 g Mehl** • **Öl zum Braten**

1 Backofen auf 120 Grad (Umluft 100 Grad) vorheizen. Braten trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in einer Schale verquirlen. Semmelbrösel und Mehl getrennt auf Tellern verteilen.

2 Ausreichend Öl (ca. 5 cm hoch) in einem Bräter erhitzen. Fleisch im Mehl wenden, überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Braten zuerst durch die Eimasse ziehen und dann in den Semmelbröseln wenden. Panade fest andrücken.

3 Braten vorsichtig in das heiße Fett gleiten lassen und rundum goldbraun anbraten. Herausnehmen, auf den Backofenrost legen, in den Ofen schieben und die Fettpfanne darunter einschieben. Ein Bratenthermometer in die Mitte des Fleischs stecken und den Braten bei einer Kerntemperatur von ca. 70 Grad im Backofen 60–90 Min. braten. Herausnehmen, anschneiden und auf einer Platte anrichten. Dazu schmecken Rotkohl und Salzkartoffeln, aber auch Kartoffelsalat.

Vorbereiten ca. 35 Min. Braten ca. 60 Min. Einfach Pro Portion ca. 820 kcal, E: 66 g, F: 33 g, KH: 64 g
EINFACH & LECKER

Vorspeise

Rotkohlsalat

mit Walnuss-Vinaigrette und Croûtons

Zutaten für 4 Personen
• 400 g Rotkohl • Salz • 50 ml Essig (z. B. Apfelessig) • 100 ml Brühe • 1 TL Zucker • 50 g Walnusskerne • 1 Knoblauchzehe • 50 g Speckwürfel • 50 g Toast in Würfeln • 200 g Radicchio • 100 g Chicorée • 4 EL Öl (z. B. Walnussöl) • 2 EL Zitronensaft • 1 EL Orangensaft • 1 TL Balsamicoessig • Pfeffer • 150 g Roquefort in Würfeln

1 Kohl putzen, längs vierteln und den Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen hobeln, salzen. Essig, Brühe, Zucker aufkochen, mit Kohl vermengen und ca. 60 Min. marinieren lassen. Dabei ab und zu umrühren.

2 Walnüsse hacken. Knoblauch abziehen. Speck in einer heißen Pfanne auslassen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Toastwürfel, Nüsse und geviertelten Knoblauch im Bratfett anrösten. Knoblauch entfernen.

3 Rotkohl in einem Sieb abtropfen lassen. Radicchio, Chicorée putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit Rotkohl auf Tellern anrichten. Öl mit Zitronen- und Orangensaft sowie Balsamicoessig verrühren, salzen und pfeffern. Rotkohlsalat mit der Vinaigrette beträufeln und mit Speck, Croûtons, Walnüssen sowie Roquefort-Stücken bestreut servieren.

Ca. 30 Min. Marinieren ca. 60 Min. Einfach Pro Portion ca. 435 kcal, E: 13 g, F: 39 g, KH: 8 g
WÜRZIGER AUFTAKT

Crème brûlée

mit Maracujas und Himbeeren

Dessert

Zutaten für 4 Personen
• 5 Maracujas (Passionsfrüchte) • 1 Vanilleschote • 300 g Sahne • 1 EL Speisestärke • 2 Eier • 1 Eigelb • 60 g Zucker • 250 g Himbeeren (frisch oder TK) • 2 EL Himbeersirup • 1 TL Limettensaft • 1 TL Puderzucker • 1 TL gehackter Rosmarin • Rohrzucker

1 Maracujas halbieren, Fruchtfleisch und Kerne mit einem Löffel herausschaben, durch ein Sieb streichen und das Mark auffangen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herausschaben. Beides mit Sahne und Fruchtmark einmal aufkochen. Vanilleschote entfernen. Speisestärke mit 1 EL Wasser glatt rühren und die Vanillesahne damit binden.

2 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eier, Eigelb und Zucker cremig rühren. Nach und nach in die Vanillesahne rühren. Masse durch ein Sieb in 4 leicht geölte Förmchen gießen und diese in eine hohe Auflaufform stellen. So viel heißes Wasser in die Form gießen, dass die Förmchen zu zwei Drittel darin stehen. Creme im Ofen ca. 30 Min. fest werden lassen. Herausnehmen und kalt stellen.

3 Frische Himbeeren verlesen, TK-Früchte auftauen lassen. Himbeersirup, Limettensaft sowie Puderzucker verrühren. Himbeeren und Rosmarin unterheben. Creme mit Rohrzucker bestreuen und unter dem Backofengrill oder mit einem Gourmetbrenner karamellisieren. Crème brûlée mit den Himbeeren garniert servieren.

Vorbereiten ca. 40 Min. Garen ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 430 kcal, E: 8 g, F: 29 g, KH: 33 g
KLASSIKER MIT EINEM HAUCH EXOTIK

Muschelspieße
auf knackigem Apfelsalat

Zutaten für 4 Personen
• 2 Äpfel (z. B. Granny Smith) • 2 EL Apfelessig • 1 TL Honig • 1 EL Zitronensaft • 5 EL Olivenöl • 1 EL gehackte Minze • Salz, Pfeffer • 8 Scheiben Schinken (z. B. Parma) • 12 küchenfertige Tiefsee- oder Jakobsmuscheln

Äpfel waschen. 1 Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Stifte hobeln. Vom zweiten Apfel das Kerngehäuse ausstechen und Frucht in dünne Scheiben schneiden. Essig, Honig, Zitronensaft, 3 EL Öl, Minze verrühren, salzen und pfeffern. Apfelscheiben und -stifte auf Tellern anrichten, mit etwas Dressing beträufeln. Schinken längs in Streifen schneiden. Muscheln abbrausen, trocken tupfen und mit Schinken umwickeln. Je 3 Muscheln auf einen Holzspieß stecken. 2 EL Öl erhitzen und die Muschelspieße darin auf jeder Seite 1–2 Min. braten. Mit Pfeffer würzen, auf dem Salat anrichten und mit übrigem Dressing beträufeln.

Ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 280 kcal, E: 11 g, F: 20 g, KH: 12 g
RAFFINIERTER MENÜ-AUFTAKT

Vorspeise

Dessert

Joghurt-Mousse
mit exotischen Früchten

Zutaten für 4 Personen
• 8 Blatt Gelatine • 350 g Joghurt • 200 g Quark • 1 Msp. abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone • 50 g Zucker • 2 EL Zitronenlikör (z. B. Limoncello) • 200 g Sahne • 2 EL Crème fraîche • Mark einer Vanilleschote • 8 EL Kaffeelikör • je 1 Kiwi, Mango, Kaki und Granatapfel

1 Gelatine in Wasser einweichen. Joghurt mit Quark, Zitronenschale und Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken, im Zitronenlikör in einem Topf auflösen. 2 EL Joghurtcreme unterrühren, unter die übrige Creme rühren. Kühlen. Sobald die Creme geliert, die Sahne steif schlagen und unterheben. Creme in 4 mit kaltem Wasser ausgespülte Förmchen (à ca. 250 ml) füllen. Ca. 3 Std. kalt stellen.

2 Crème fraîche, Vanillemark und Kaffeelikör verrühren. Kiwi, Mango schälen, Kaki abbrausen und putzen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Blütenansatz vom Granatapfel keilförmig herausschneiden. Granatapfel auseinanderbrechen und die Kerne herauslösen.

3 Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und die Mousse auf Teller stürzen. Mit etwas Kaffeelikör-Soße beträufeln und mit Früchten garniert servieren.

Vorbereiten ca. 45 Min. Kühlen ca. 3 Std. Einfach Pro Portion ca. 510 kcal, E: 14 g, F: 28 g, KH: 40 g
LEICHTE SCHLEMMEREI MIT FRUCHT

Feines festlich serviert

Hauptgericht

Rinderfilet mit Pilzfüllung

Zutaten für 4 Personen

• 20 g getrocknete Steinpilze • 300 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Pfifferlinge) • 150 g Schalotten • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Butter • 2 EL Olivenöl • 2 Zweige Thymian • Salz, Pfeffer • 1 kg Rinderfilet (frisch und abgehangen oder TK) • 400 ml Fleischbrühe • 3 EL Brandy (Weinbrand) • 2 EL Soßenbinder • 2 TL Senf

1 Steinpilze abbrausen und in 200 ml heißem Wasser ca. 20 Min. einweichen. Pilze putzen, feucht abreiben und die Hälfte fein hacken. Schalotten und Knoblauch abziehen. 1 Schalotte, Knoblauch hacken.

2 Eingeweichte Pilze abtropfen lassen, den Sud dabei auffangen. Pilze fein hacken. In einer Pfanne je 1 EL Butter und Öl erhitzen, gehackte Schalotte sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Alle gehackten Pilze, Thymian zugeben, ca. 10 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer würzen, danach abkühlen lassen.

3 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Filet trocken tupfen, längs zum Rollbraten aufschneiden, salzen und pfeffern. Pilzmasse auf dem Fleisch verteilen, dieses von der Längsseite her aufrollen und zusammenbinden. Je 1 EL Butter und Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundum scharf anbraten. Die Schalotten darum verteilen und das Filet ca. 35 Min. im Ofen braten. Übrige Pilze zugeben und das Fleisch weitere 10 Min. garen.

4 Filet aus Ofen und Bräter nehmen, warm halten. Bratensatz mit Brühe, Pilzsud sowie Brandy ablöschen, einmal aufkochen und mit dem Soßenbinder andicken. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Filet mit Pilzen und Soße servieren. Dazu schmecken Bratkartoffeln oder ein Kartoffelgratin.

Ca. 45 Min. Garen ca. 45 Min. Einfach
Pro Portion ca. 505 kcal, E: 60 g, F: 23 g, KH: 11 g
BESONDERES FESTTAGSGERICHT

Ein wahrer Genuss für Feinschmecker

Hauptgericht

Fischsteak mit Mangoldgemüse und Rote-Bete-Soße

Fotos: StockFood (3)/Brettschneider/Eising/Krock

Zutaten für 4 Personen
• 100 g rote Zwiebeln • 700 g Mangold • Salz • 3 EL Öl • 50 ml Rote-Bete-Saft • 4 Fischsteaks (z. B. Thun- oder Schwertfisch, à ca. 200 g) • 2 TL Zitronensaft • Pfeffer • 2 EL Butter • 1 Prise Muskat

1 Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Mangold putzen, abbrausen, Stiele abschneiden und die Blätter in Stücke schneiden. Mangoldstiele ebenfalls klein schneiden und in reichlich Salzwasser 3–4 Min. blanchieren. Herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. 100 g Stiele in 1 TL heißem Öl kurz andünsten. Rote-Bete-Saft zugießen und einmal aufkochen. Masse pürieren und mit Salz würzen.

2 Fisch abbrausen, trocken tupfen, mit 1 TL Zitronensaft beträufeln und ca. 3 Min. ziehen lassen. Übriges Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Fischsteaks trocken tupfen und im heißen Fett auf jeder Seite 2–3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Übrige Mangoldstiele sowie -blätter zugeben, kurz mitdünsten und mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie 1 TL Zitronensaft würzen. Mangoldgemüse auf Tellern anrichten, die Fischsteaks daraufsetzen und mit dem Rote-Bete-Mangold-Püree dekorativ garnieren. Nach Wunsch mit Orangenzesten und frischen Mangoldblättchen bestreut servieren.

Ca. 40 Min. Einfach Pro Portion ca. 395 kcal, E: 42 g, F: 21 g, KH: 3 g
LEICHT & VOLLER RAFFINESSE

Vorspeise

Bunter Salat
mit geräucherter Entenbrust

Zutaten für 4 Personen
- **2 Orangen**
- **150 g Cranberrys**
- **200 g gemischter Pflück- oder Schnittsalat**
- **3 EL Zitronensaft**
- **1 TL flüssiger Honig**
- **Salz, Pfeffer • 4 EL Öl (z. B. Traubenkernöl) • 200 g geräucherte Entenbrust in Scheiben • 4 Scheiben Toast**

1 Die Orangen dick schälen, dabei die weiße Haut mit entfernen. Fruchtfilets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäuten schneiden und den Saft dabei auffangen. Orangenreste auspressen.

2 Cranberrys abbrausen und tropfnass mit dem Orangensaft in einem kleinen Topf aufkochen. So lange kochen, bis die Früchte beginnen aufzuplatzen. Den Topf beiseitestellen und die Beeren auskühlen lassen.

3 Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Mit den Orangenfilets auf Tellern anrichten. Zitronensaft und Honig verrühren, mit Salz, Pfeffer würzen. Das Öl langsam unterschlagen. Dressing über den Salat träufeln. Cranberrys und Entenbrustscheiben darauf verteilen.

4 Toast goldbraun rösten, mit einem Plätzchenausstecher Sterne ausstechen und den Salat damit garnieren. Nach Wunsch Butter dazureichen.

Ca. 25 Min. Einfach
Pro Portion ca. 320 kcal, E: 8 g, F: 21 g, KH: 19 g
KÖSTLICHER AROMEN-MIX

Panna cotta
mit Granatapfelgelee

Dessert

Zutaten für 4 Personen
- **3 Blatt rote und 6 Blatt weiße Gelatine**
- **2 Granatäpfel • 300 ml Granatapfelsaft**
- **100 g Zucker • 500 g Sahne • 1 TL Puderzucker**

1 Für das Granatapfelgelee die rote Gelatine in reichlich kaltem Wasser ca. 10 Min. einweichen. Blütenansatz der Granatäpfel keilförmig herausschneiden. Früchte auseinanderbrechen und die Kerne herauslösen. Granatapfelsaft mit 50 g Zucker unter Rühren in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Topf vom Herd nehmen, die Gelatine ausdrücken und in der heißen Flüssigkeit auflösen. Hälfte Granatapfelkerne unterrühren. Die Masse in 4 mit kaltem Wasser ausgespülte Dessertförmchen (à ca. 200 ml) verteilen und ca. 60 Min. kalt stellen.

2 Für die Panna cotta die weiße Gelatine in reichlich kaltem Wasser ca. 10 Min einweichen. Sahne und 50 g Zucker unter Rühren in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Topf vom Herd nehmen, Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Sahnemasse auf das Granatapfelgelee geben und 3 Std. kühlen.

3 Übrige Granatapfelkerne und Puderzucker in 4 EL Wasser erhitzen. Abkühlen lassen. Dessertförmchen kurz in heißes Wasser tauchen und die Panna cotta auf Dessertteller stürzen. Mit der Fruchtsoße garniert servieren.

Vorbereiten ca. 30 Min. Kühlen ca. 4 Std. Einfach
Pro Portion ca. 570 kcal, E: 7 g, F: 40 g, KH: 46 g
IMMER EINE SÜNDE WERT

Schmuckes für den Advent

Warten auf Weihnachten kann so schön sein. Besonders wenn kreative Deko-Ideen vorab schon für festliche Stimmung sorgen

◀ Blütenkrönung
Glanzvoller Auftritt für weiße Amaryllisblüten: dekorativen Topf mit feuchtem Steckmoos auslegen. Frische Amaryllisblüten schräg anschneiden, hineinstecken, mit Dschungelmoos (Bastelladen) und silbern bemalten Walnüssen verzieren. Auch mit künstlichen Amaryllis bezaubert das Arrangement

▼ Erst eins, dann zwei ...
Ein Adventskranz darf jetzt nicht fehlen. Doch wer sagt, dass er immer rund sein muss? Arrangiert man z. B. weiße Kerzen nebeneinander auf einem Tablett, wirkt der traditionelle Schmuck überraschend modern. Weiß besprühte Zapfen und Zweige sowie Mini-Kugeln in Silber runden das Bild ab

Fotos: Flora Press (5), Helmold & Hertrich (2)

Grüße aus dem Winterwald
Zauberhaft: Moos und Zapfenkerze (Dekoladen) in einer flachen Schale platzieren, gefaltete Stoffserviette dazulegen und als Tischkarte eine beschriftete Wäscheklammer anstecken. Nach Wunsch noch eine Mini-Zapfenkerze dazustellen

Krönendes Highlight jeder gedeckten Tafel: schön gefaltete Servietten

Himmlische Boten
Engelserviette mit Mehrwert: Der Schoko-Engel wird zum Dessert vernascht. Für die Flügel Stoffserviette zum Dreieck falten und von der Bruchkante bis zur Spitze in ca. 2 cm breite Ziehharmonikafalten legen (a). Die Spitzen zusammenführen und in ca. 6 cm Höhe eine dünne Goldkordel um die Serviette binden (b). Auf dem Teller platzieren, einen Schokoladen-Engel auflegen (c) und das Set mit Metallengeln schmücken.

Herz aus Goldfolie
Rasch gemacht und doch ein glanzvoller Blickfang: Tischschmuck mit Goldherzen. Für das Namenskärtchen Herzform auf goldene Prägefolie zeichnen und ausschneiden. Auf einen weichen Untergrund legen und Randmuster mit Prägestift oder einem anderen spitzen Gegenstand eindrücken. Zum Beschriften das Herz umdrehen. Jetzt noch ein Loch stechen, die Serviette zur Tüte legen und das Herz mit einem goldfarbenen Band umbinden.

Pinienzapfen mit Goldschimmer

Schön als Mitbringsel im Advent oder als Platzdekoration auf der festlichen Tafel

Pinienzapfen aus dem Bastelbedarf auf **Zeitungspapier** legen und leicht mit **Goldspray** überziehen. Gut trocknen lassen und in eine **Plastikschachtel** oder **Zellophantüte** geben. Mit **goldener Kordel** verschließen und dabei eine **Zimtstange** einbinden.

Wenige Zutaten, viel Liebe – das ist alles, was man für diese ganz persönlichen und netten Gaben braucht

Nikolausstiefel

Mit süßen Gaben gefüllt, machen sie allen viel Freude

Aus doppelt gelegtem Fleecestoff Stiefel ausschneiden. Links auf links zusammennähen, dabei oben offen lassen. Naht mit einer Zackenschere versaubern. Stiefelschaft umschlagen, mit Zapfen, Fichtennadeln o.Ä. verzieren. Als Schlaufen dienen Stoffstreifen.

Kleine Geschenke

Walnusslikör

Er schmeckt pur und zu Eis und hält sich mind. 8 Wochen, wenn man ihn kühl und dunkel lagert

Für 2 Flaschen à 500 ml: 150 g Walnusskerne überbrühen, von der braunen Haut befreien. Ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. Mit **4 Gewürznelken, 1 Zimtstange** und **500 ml Doppelkorn** in ein Einmachglas geben, ca. 4 Wochen dunkel stehen lassen. Absieben. **400 ml trockenen Weißwein** mit **300 g braunem Zucker** aufkochen, bis sich dieser löst. Abkühlen lassen, Nussansatz einrühren. In Flaschen füllen.

Paprika-Gewürzmischung

Sie verleiht kräftigem Fleisch wie Lamm oder Rind den richtigen Pfiff

Für 1 Glas: 80 g grobes Meersalz, 60 g braunen Zucker, 5 EL Paprikapulver, 2 EL grob gemahlenen schwarzen Pfeffer, je 2 EL getrockneten Thymian und **Oregano** mit **1 EL Röstzwiebeln** (Glas) sorgfältig mischen.

Lemon Curd (Zitronencreme)

Der englische Klassiker schmeckt herrlich zu Toast und Waffeln, Eis oder Milchreis

Für 3 Gläser à ca. 250 ml: 4 sehr frische Eier verquirlen. Mit **350 g Zucker, 2 TL ger. Bio-Zitronenschale** und dem **Saft von 7 Zitronen** im heißen Wasserbad erwärmen. **100 g Butter** darin schmelzen. Masse cremig rühren. In Gläser füllen. Gekühlt 1 Woche haltbar.

Fotos: StockFood (5)/Foodcollection/Gallo Images/Hoersch (2)/Inside

Mehr Geschenke aus der Küche unter www.daskochrezept.de/lisa-kochen-und-backen

Feinschmecker-Tipp: Terrinen

Geflügel-terrine

Zutaten für 8 Personen
• 125 g Frühstücksspeck (Bacon) • 2 gegarte Hähnchenkeulen • 250 g Geflügelleber • 1 TL Öl • 50 g Champignons • 200 g fetter Speck • 250 g Kalbfleisch • 250 g Putenbrust • Salz • 2 TL Pastetengewürz • 1 Ei • 50 g Sahne • 1 TL getrockneter Thymian • 2 EL Pistazienkerne

1 Terrinenform (ca. 1 l; mit Deckel) mit Speckscheiben auslegen, sodass diese über den Rand lappen. Hähnchenkeulen von Haut und Knochen befreien, Fleisch grob zerkleinern. Leber abbrausen, trocken tupfen, im heißen Öl kurz anbraten, herausnehmen, abkühlen lassen. Pilze putzen, in Öl anbraten.

2 50 g fetten Speck würfeln, kurz frosten. Gut gekühltes Kalbfleisch und Putenbrust würfeln. Mit Salz und Pastetengewürz würzen, durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen, ebenso ein Drittel gut abgekühlte Leber. Fleisch und Leber mit Ei, Sahne, Pistazienkernen, Thymian mischen, kräftig würzen. Restlichen Speck fein würfeln.

3 Ofen auf 160 Grad (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Terrinenmasse, übrige Leber- und Speckstücke, Pilze und Hähnchenfleisch in die Form schichten. Überlappenden Speck darüberklappen. Form verschließen (Deckel, Folie s. u.), in ein tiefes Backblech stellen und heißes Wasser angießen. Terrine ca. 80 Min. garen. Aus dem Ofen nehmen und gut abkühlen lassen. Danach mind. 5 Std. kühlen. Zum Servieren in Scheiben schneiden und mit kräftigem Brot und z. B. Zwiebelchutney servieren.

Vorb. ca. 30 Min. Garen ca. 80 Min. Kühlen ca. 5 Std. Mittel Pro Portion ca. 495 kcal, E: 29 g, F: 42 g, KH: 1 g
WÜRZIG UND LECKER

Form sorgfältig überlappend mit Speck auslegen. Scheiben 5–6 cm über den Rand hängen lassen

Überhängenden Speck dann über die Terrinenmasse legen, sodass diese komplett bedeckt ist

Zum Garen im Wasserbad abdecken, z. B. mit Folie umwickeln und mit Konserven beschweren

Gar-Test: Holzspieß 10 Sek. in die Terrinenmitte stecken. Ist die Spitze heiß, ist die Terrine gar

Bauernterrine mit Madeira

Köstlich als Vorspeise, Snack oder zum Abendbrot

Zutaten für 4 Personen
- **1 Zwiebel** • **1 Knoblauchzehe**
- **100 g frischer Speck**
- **100 g Schweineleber** • **1 EL Schweineschmalz** • **150 g Hackfleisch** • **4 cl Madeira** • **3–4 Zweige Petersilie** • **Salz, Pfeffer**

1 Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken. Speck würfeln. Schweineleber abbrausen, trocken tupfen und fein würfeln.

2 Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch, Speck, Zwiebel und Knoblauch darin unter Wenden krümelig anbraten. Leber zugeben und 3–4 Min. mitbraten. Madeira angießen und einkochen lassen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, fein hacken. Petersilie untermischen, dann alles mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

3 Mischung in eine Terrinenform (ca. 0,5 l) füllen, abkühlen und ca. 1 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Dazu serviert man z. B. kräftiges Bauernbrot, Cornichons oder eingelegte Zwiebeln.

Ca. 25 Min. Kühlen ca. 60 Min. Einfach Pro Portion ca. 345 kcal, E: 12 g, F: 33 g, KH: 1 g

PREISWERTER GENUSS

Enten-Pfeffer-Terrine

So lecker wie vom Profi

Zutaten für 8 Personen
- **100 g Schweinenacken**
- **3 Entenbrustfilets** • **150 g Speck**
- **5 g Pastetensalz** • **1 TL getrockneter Beifuß** • **100 g Geflügel- oder Entenleber** • **50 ml Portwein**
- **1 Schweinenetz (Metzger)**
- **2 EL grüne Pfefferkörner**

1 Schweinefleisch, 1 Entenbrustfilet und Speck würfeln. Mit Salz und Beifuß würzen. Ca. 15 Min. kühlen. Leber abbrausen, trocken tupfen, würfeln, im Portwein ca. 30 Min. ziehen lassen. Fleisch zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen, Speck einmal. Beides gut kühlen, mischen und durch ein Sieb streichen. Schweinenetz wässern.

2 Ofen auf 90 Grad vorheizen. Terrinenform (ca. 1,5 l) mit dem Schweinenetz auslegen. Die übrigen 2 Entenbrustfilets und abgetropfte Leber würfeln, mit Pfefferkörnern und der Farce mischen und in die Form füllen. Netz darüber zusammenklappen. Form schließen oder mit Folie umwickeln, beschweren (s. u. l.). In Bräter setzen, heißes Wasser bis knapp zum Rand angießen. Terrine ca. 90 Min. garen. Abgekühlt ca. 5 Std. kühlen. Mit Chutney, Feigensenf o. Ä. servieren.

Vorb. ca. 40 Min. Garen ca. 90 Min. Kühlen ca. 5 Std. Mittel Pro Portion ca. 420 kcal, E: 24 g, F: 36 g, KH: 1 g

IDEAL FÜR GÄSTE

So kommt Ihre Terrine in Form

Mit der richtigen Ausstattung ist die Terrinenzubereitung auch für Ungeübte kein Problem. Prinzipiell gibt es zwei Zubereitungsmöglichkeiten: **im weiten Bräter** auf dem **Herd** oder **im Ofen** (auch auf der Fettpfanne). Die Terrinenfarce wird dabei **klassisch** im **Wasserbad** gegart. Hitzebeständige Formen aus **Steingut, Emaille** oder **Porzellan** (am besten mit Deckel) eignen sich dafür gut, denn sie leiten die Wärme optimal. Sehr dekorativ und auch hübsch als Geschenk: in **Portionsförmchen** gegarte Terrinen.

Feine Hüllen voller Würze und Aroma

Fein ummantelt gart Terrinenfarce aus Fleisch, Geflügel, Fisch oder Gemüse besonders **schonend** und **zugleich würzig**. Weiterer Vorteil: Die Umhüllung verbindet sich beim Garen mit den Zutaten, gibt Halt und verhindert das Austrocknen. **Schwarzwälder** oder **Südtiroler Speck, Lardo** (gereifter, fetter Rückenspeck aus Italien), **Pancetta** (gekräuterter, luftgetrockneter italienischer Bauchspeck) oder **Coppa** (luftgetrockneter italienischer Schweinenacken) sind dafür perfekt. Statt mit Speck kann man die Form auch mit **gewässertem Schweinenetz** (beim Metzger bestellen) auskleiden. Es hält die Farce zusammen, löst sich beim Garen fast auf und kann deshalb auch mitgegessen werden.

Sammelkarten: Gesund & lecker +++ Sammelkarten: Gesund & lecker +++

Laktosefrei

Salat mit Entenbrust

Cholesterinarm

Nudeln mit Pesto rosso

Für Diabetiker

Gemüse-Tofu-Pfanne

Glutenfrei

Hähnchen-Gemüse-Topf

Fettarm

Zander auf Sauerkraut

Nudeln mit Pesto rosso

Cholesterinarm

Zutaten für 4 Personen
• 200 g getrocknete Tomaten in Öl • 1 EL weißer Balsamicoessig • 2 Knoblauchzehen • 2 EL Pinienkerne • 50 g frisch geriebener Permesan • 100 ml Olivenöl • Salz, Pfeffer • 400 g Nudeln (z. B. Rigatoni) • 2 EL fein gehackte Petersilie

1 Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen. Dann in einem Topf mit 300 ml Wasser und Essig ca. 5 Min. garen. In einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauchzehen abziehen und hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die vorbereiteten Zutaten mit Parmesan fein pürieren, dabei das Öl langsam zugießen. Sollte die Konsistenz des Pesto zu fest sein, evtl. noch etwas Öl zugeben. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. 5 EL Nudelwasser abnehmen und mit dem Pesto verrühren. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit Pesto sowie Petersilie vermengen.

Ca. 35 Min. Einfach Pro Portion ca. 795 kcal, E: 20 g, F: 41 g, KH: 85 g
EINFACH & LECKER

Salat mit Entenbrust

Laktosefrei

Zutaten für 4 Personen
• 2 Entenbrustfilets ohne Haut (à ca. 200 g) • 400 ml Geflügelbrühe • 50 g ungesalzene Erdnüsse • 450 g Mischsalat • 1 Birne • 6 EL Öl (z. B. Erdnussöl) • 5 EL Orangensaft • 2 EL Essig (z. B. Rotweinessig) • 1/2 TL flüssiger Honig • Salz, Pfeffer

1 Entenbrustfilets abbrausen und trocken tupfen. Brühe aufkochen, Filets hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen.

2 Nüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Etwas abkühlen lassen, dann hacken. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Birne abbrausen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Öl mit Orangensaft, Essig und Honig verrühren.

3 Filets aus der Brühe nehmen, abtropfen lassen, in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Salat mit Birne und Filetscheiben anrichten. Dressing darüberträufeln und mit Erdnüssen bestreuen. Evtl. mit Lauchzwiebelringen garniert servieren.

Ca. 40 Min. Einfach Pro Portion ca. 510 kcal, E: 24 g, F: 41 g, KH: 13 g
AUCH PRIMA FÜR GÄSTE

Hähnchen-Gemüse-Topf

Glutenfrei

Zutaten für 4 Personen
• 400 g Möhren • 3 Stangen Staudensellerie • 2 Zwiebeln • 6 Hähnchenkeulen (à ca. 200 g) • 200 g Erbsen (Dose) • 2 EL Rosinen • 300 ml Weißwein • 600 ml „Hühner-Kraftbouillon" (z. B. von Knorr) • 400 g stückige Tomaten (Dose) • Salz, Pfeffer • 1 EL Zitronensaft • 4 EL fein gehackte Petersilie

1 Möhren schälen, Sellerie putzen und waschen. Möhren längs in Streifen, Sellerie in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Hähnchenkeulen abbrausen und trocken tupfen.

2 Die vorbereiteten Zutaten, Hähnchenkeulen, Erbsen, Rosinen, Weißwein und Brühe in einem großen Topf einmal aufkochen, dann mit aufgelegtem Deckel ca. 40 Min. köcheln lassen. Stückige Tomaten zugeben und weitere 10 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Eintopf mit Petersilie garniert servieren. Dazu schmeckt Reis.

Vorbereiten ca. 25 Min. Garen ca. 50 Min. Einfach Pro Portion ca. 710 kcal, E: 62 g, F: 35 g, KH: 24 g
AROMATISCH-WÜRZIG

Gemüse-Tofu-Pfanne

Für Diabetiker

Zutaten für 4 Personen
• 20 g getrocknete Pilze • 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm) • 2 Möhren • 1 rote Paprikaschote • 1 Stange Porree • 250 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Austernpilze) • 500 g Tofu • 125 g Glasnudeln • 300 ml Öl (z. B. Erdnussöl) • 150 ml Brühe • Salz, Pfeffer • Sojasoße

1 Getrocknete Pilze in warmem Wasser einweichen. Ingwer, Möhren schälen. Paprika und Porree putzen, waschen. Pilze putzen und feucht abreiben. Alles in Streifen bzw. Scheiben schneiden. Tofu würfeln, Glasnudeln klein schneiden. Öl in einem Wok erhitzen. Erst Tofu, dann Glasnudeln darin goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Öl bis auf 2 EL aus dem Wok gießen. Gemüse im Wok andünsten. Brühe zugießen, aufkochen. Getrocknete Pilze abgießen, alle Pilze zum Gemüse geben und ca. 5 Min. mitgaren. Tofu, Glasnudeln untermengen und mit Salz, Pfeffer sowie Sojasoße würzen.

Ca. 45 Min. Einfach Pro Portion ca. 475 kcal, E: 24 g, F: 27 g, KH: 33 g, BE: 2,75
GENUSS OHNE FLEISCH

Zander auf Sauerkraut

Fettarm

Zutaten für 4 Personen
• 500 g Sauerkraut • 250 g Kartoffeln • 1 Zwiebel • 2 EL Öl • 400 ml Brühe • 4 Zanderfilets mit Haut (à ca. 100 g) • Salz, Pfeffer • 2 EL heller Soßenbinder • 1 EL Rosinen • 1 Apfel • 1/2 TL getrockneter Majoran

1 Sauerkraut abtropfen lassen und mit einer Gabel auflockern. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Zwiebel abziehen, hacken, in 1 EL Öl andünsten. Kartoffeln zugeben, anbraten. Brühe angießen und Kartoffeln zugedeckt ca. 10 Min. garen.

2 Filets abbrausen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke auf der Hautseite ca. 3 Min. braten. Wenden und weitere 2 Min. braten. Salzen, pfeffern.

3 Sauerkraut zu den Kartoffeln geben, Soßenbinder einstreuen und unter Rühren ca. 1 Min. köcheln lassen. Rosinen unterrühren. Apfel waschen, vierteln, entkernen und ins Sauerkraut raspeln. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und nochmals kurz erhitzen. Kraut mit Zanderfilets anrichten und evtl. mit frischem Majoran garnieren.

Ca. 40 Min. Einfach Pro Portion ca. 210 kcal, E: 15 g, F: 6 g, KH: 22 g
MIT FRUCHTIGER NOTE

WINTER

Chili, Koriander oder Zimt geben vielen Gerichten ein feines Aroma und sind dazu auch noch gesund

Ingwer

An kalten Wintertagen schätzt man die wärmende Eigenschaft eines Tees mit den frischen Scheiben der Asia-Wurzel besonders. Neben der Durchblutung stimuliert er auch das Immunsystem und vertreibt, selbst wenn es schon im Hals kratzt, Erkältungen.

Sternanis

...und Anis ähneln sich in Wirkung und Geschmack, sind aber botanisch nicht verwandt. Beide fördern die Verdauung, lösen Husten (z. B. als Anisbonbons) und schützen die Bronchien.

Zimt

Seine ätherischen Öle wirken antibakteriell und krampflösend. Tipp: Bei Bauchkrämpfen 1 TL zerkleinerte Zimtstange mit 250 ml heißem Wasser übergießen, ca. 10 Min. ziehen lassen und in kleinen Schlucken trinken.

Kardamom

Das süßlich scharfe Gewürz heizt ein: Den Körper versorgt es mit neuer Energie, krankmachende Keime hält es in Schach, und die Verdauung kommt auf Trab. Und einen Kater von zu viel leckerem Glühwein besänftigt ein Tee mit den Kapseln.

Nelken

Einige Gewürznelken, und deftige Eintöpfe, Braten oder Rotkohl werden bekömmlicher. Der Grund: Die vielen ätherischen Öle schonen den Magen und regen Verdauung sowie Appetit an. Bei Zahnweh lindert das Kauen einer Nelke den Schmerz.

Chilischote

Capsaicin heißt der Zauberstoff der Schoten. Er macht sie feurig-scharf und gesund: Das Alkaloid verbessert die Durchblutung und stärkt die Abwehrkräfte. Letztere profitieren auch vom Vitamin-C-Gehalt: Dieser ist dreimal höher als bei Zitrusfrüchten.

Muskatnuss

Gegen Winter-Blues und Festtagsstress ist diese Nuss gewachsen. Schon eine kleine Menge davon hellt die Stimmung auf, macht gute Laune und entspannt die Nerven. Zum Einschlafen 1 Prise Muskat in heiße Milch rühren.

Koriander

Blätter und Samen der „Chinesischen Petersilie" wirken antibakteriell und beugen Harnwegsinfektionen vor. Das ätherische Öl (Reformhaus) pflegt, mit Hautcreme vermengt, die strapazierte Haut im Winter.

Lorbeerblatt

Sauerkraut und Lorbeerblatt sind das Spitzenduo zum Entschlacken. Aufgabe der ledrigen Blätter des Lorbeerbaums, besser der reichlich enthaltenen Bitterstoffe ist dabei das Ankurbeln der Verdauung.

Wacholderbeere

Die „Arbeitsstätte" der kleinen Beeren ist der Magen-Darm-Bereich. Bekannt ist eine Wacholderbeerkur nach Kneipp. Der Saft steigert die Magen-Darm-Tätigkeit, bekämpft krankmachende Bakterien und hilft auch gegen Sodbrennen.

Pfeffer

In der Küche darf er nicht fehlen, und auch als Medizin ist der „Scharfmacher" gefragt. Z. B. bei Halsschmerzen: Etwas gemahlenen Pfeffer mit 1 TL Honig in 150 ml Milch aufkochen. Pfeffermilch zwei- bis dreimal täglich trinken.

Fotos: Fotolia (13)/M. Adamczyk/blitzklick/emer/S. Hempel/T. Hoarau/Light Impression/Reika/R. Schenk/C. Schubbel/E. Schweitzer/silencefoto/VladimirS/volff, iStockphoto/Chris Gramly

GEWÜRZE

Majoran

Der Magen signalisiert nach dem Essen ein leichtes Völlegefühl? Dann sorgt Majoran-Tee schnell für Abhilfe, indem er den Körper bei der Fettverdauung unterstützt.

Vanille

Das Glück steckt in dieser Schote. Sie vertreibt düstere Gedanken, beruhigt und weckt Lebensgeister. Ihre liebesfördernde Wirkung wurde sogar wissenschaftlich bestätigt.

Wasser & Kaffee

Einen Espresso und Wasser, bitte! Wer im Kaffeehaus dieses Duo bestellt, kann das schwarze Heißgetränk in vollen Zügen genießen. Mineralwasser mit wenig oder gar keiner Kohlensäure stimuliert die Geschmacksnerven, der Kaffee schmeckt so viel aromatischer. Ist das Wasser zudem reich an Hydrogencarbonat, freut sich der Magen – die bitteren Gerbsäuren des Kaffees werden durch die Salze neutralisiert.

Clever naschen

Schoki, Chips und Gummibärchen naschen alle Kinder gern. Doch ist die Nascherei der Vier- bis Zwölfjährigen noch „im grünen Bereich"? Mit dem Snack-Check unter www.clever-naschen.de können Eltern die Naschgewohnheiten in ihrem Haushalt aufspüren – und gleich nachlesen, was kompetente Experten als Naschmenge empfehlen.

Glanzvoll feiern

Für schöne Stunden mit Familie und Freunden ist ein Fondue-Abend immer ideal. Begeistern Sie Ihre Gäste mit tollen Rezepten – und einer stilvoll gedeckten Tafel

Großer Auftritt
Es funkelt und schimmert – mit silbernen und lilafarbenen Accessoires ist der Tisch aufs Eleganteste gestylt. Lila Decke, silberne Vasen, Gläser, gefüllt mit Rosen, Mini-Orchideen und weiß besprühten Ästchen, Teelichter in Glitzerkörbchen und ein Serviettenschmuck in Lila lassen Ihre Gäste staunen

Glänzende Idee
Mit Strass verzierte Kartenhalter funkeln festlich im Kerzenschein. In die Klemme kann man Namenskärtchen, den Menüplan oder auch Fotos stecken. Halter selber machen: Drahtende als Fuß zum Kreis, oben zum Doppelkreis biegen. Mit einem Strass-Element bekleben und lila beschriftetes Kärtchen einstecken

Zum Dahinschmelzen
Was die Zukunft wohl bringen mag? Vielleicht kommt es beim Bleigießen ans Licht. Glücksschweinchen, Fliegenpilz & Co. sind jetzt überall erhältlich

Strahlender Lichterglanz
Romantische Inszenierung: Kunstvoll mit Federn und Glaskugeln arrangierte Kerzen erhellen nicht nur jeden Raum, sondern auch die Seele

Persönliche Note
Höchst kleidsam: Servietten im Festtagsgewand. Dazu Bänder und ein Stück Silberfolie um die gefaltete Serviette wickeln. Aus Silberdraht Anfangsbuchstaben der Gäste biegen und nach Wunsch mit einer Heißklebepistole kleine Perlen anbringen

Überraschung!
Keine Party ohne Knallbonbons. Entweder aus Karton und Geschenkpapier selber basteln und mit netten Kleinigkeiten füllen oder fertig im Dekoladen kaufen. Jedes Bonbon mit Namen versehen

Augenschmaus Ein hübscher Lichtblick in der dunklen Jahreszeit sind Winterblüten wie rosa und weiße Alpenveilchen. Hier werden sie als „Vorspeise" in einem Keramikschälchen serviert. Inmitten des Blütenbettes ruht eine silberne Weihnachtskugel, graues Geschirr und silberfarbenes Besteck runden das Arrangement ab

Fotos: Flora Press (2), Jahreszeiten Verlag/www.julag.de [illegible]

Fondue Burgunder Art

für 6 Personen

Fleisch & Co.

Je **200 g Puten-, Enten- und Hähnchenbrustfilet** (a–c) abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Für die **Mettbällchen** (d) **2 Lauchzwiebeln** putzen, abbrausen, würfeln. **1 Bund Petersilie** abbrausen, hacken. **1 rote Chilischote** längs halbieren, entkernen, abbrausen, hacken. Mit Lauchzwiebeln, Petersilie unter **500 g Thüringer Mett** kneten, ca. 18 Bällchen daraus formen. Für die **Roastbeef-Röllchen** (e) **12 dünne, rohe Scheiben Roastbeef** trocken tupfen. Mit **2 EL Senf bestreichen,** mit **2 EL gehackter Petersilie** bestreuen. **4 Scheiben Schinken** (z. B. Parma) in Streifen schneiden, auf das Roastbeef legen, aufrollen. **400 g Schweinefilet** (f) trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden. **500 g kleine Champignons** (g) putzen, feucht abreiben. **2 rote Paprikaschoten** halbieren, entkernen, abbrausen und in Stücke schneiden.

Fett

1,25 kg Butterschmalz im Fonduetopf erhitzen, auf das Rechaud stellen. Statt **Butterschmalz** eignen sich auch ein **neutrales Speiseöl,** z. B. **Rapsöl,** sowie **gehärtete Fette,** z. B. **Kokosfett.**

Ca. 45 Min. · Einfach · Pro Portion ca. 580 kcal, E: 68 g, F: 33 g, KH: 4 g

KLASSIKER

Soßen

Cocktailsoße (1)

150 g Salatmayonnaise und **100 ml Tomatenketchup** verrühren. Mit **2 EL Cognac** oder **Weinbrand, Salz, Pfeffer** und **einigen Spritzern Tabasco** verfeinern.

Currysoße (2)

150 g Vollmilchjoghurt, 100 Crème fraîche und **50 g Mayonnaise** verrühren. **1 Bund Petersilie** oder **Koriander** abbrausen, trocken schütteln, hacken und unterrühren. Mit **1 EL mildem Curry, 4 EL Limettensaft, Salz** und **Cayennepfeffer** würzen.

Knoblauchsoße (3)

150 g Sauerrahm, 5 EL Sahne und **100 g Salatcreme** glatt verrühren. **2–3 Knoblauchzehen** abziehen, fein hacken und unterrühren. Mit **Salz, Pfeffer** und **Chilipulver** würzen.

Fondue für gesellige Stunden

Jetzt wird's gemütlich! Alles lässt sich in Ruhe vorbereiten – und Sie können gemeinsam mit Ihren Lieben brutzeln, dippen & genießen

Fotos: Foodanddrinkphotos/Hoberman Collection, Jahreszeiten Verlag/www.jalag.de, StockFood (2)/Dulsterhof/Z. Sandmann, Cimbal

Chinesisches Fondue für 6 Personen

Fleisch & Co.

600 g Rinderfilet trocken tupfen, in Folie wickeln, ca. 60 Min. frosten.
1 Bund Lauchzwiebeln und **350 g Chinakohl** putzen, abbrausen, in Ringe bzw. Streifen schneiden.
300 g Zuckerschoten abbrausen, putzen. **500 g Möhren** putzen, schälen, in Scheiben schneiden.
450 g Shiitake-Pilze putzen und feucht abreiben. **15 küchenfertige Garnelen** abbrausen und der Länge nach halbieren.
150 g Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen, ca. 10 Min. ziehen, dann abtropfen lassen.
Rinderfilet aus der Folie nehmen, in dünne Scheiben schneiden. Filet, Garnelen, Gemüse und Pilze auf einer Platte anrichten, Glasnudeln dazustellen. Zutaten direkt oder in **Drahtkörbchen (Asia-Laden)** in die heiße Brühe geben, garen.

Brühe

2,5 l Brühe (selbst gemacht oder **instant)** aufkochen. In den Feuertopf geben und mit **50 ml trockenem Sherry** verfeinern.

Vorb. ca. 45 Min. Frosten ca. 60 Min. Einfach
Pro Portion ca. 300 kcal, E: 40 g, F: 6 g, KH: 20 g
LEICHTER GENUSS

Soßen

Sesamdip (1)
2 Knoblauchzehen abziehen, hacken. **1 Chilischote** längs halbieren, entkernen, abbrausen, hacken. Beides mit **150 g Tahin** (Sesampaste) verrühren. Mit etwas **Sambal Oelek, 3 TL heller Sojasoße** und **3 EL Limettensaft** würzen.

Korianderdip (2)
1 Bund Koriander abbrausen, trocken schütteln, hacken. **2 cm Ingwer** schälen, hacken. Beides mit **3 EL Reiswein, 3 EL Sojasoße, 75 ml Sesamöl** verrühren.

2

Schokoladenfondue für 6 Personen

Schokolade

500 g Schokolade hacken, mit **15 g Kokosfett** bei milder Hitze schmelzen, auf das Rechaud stellen. Oder **400 g gehackte Schokolade** in **200 ml heißer Sahne** schmelzen. Evtl. einen Schuss **Orangenlikör** unterrühren.

Gebäck & Co.

1 Zitronen-Rührkuchen oder **Nusskuchen** würfeln. **Ca. 750 g Obst (z. B. Weintrauben, Äpfel, Kiwis, Erdbeeren, Melone, Ananas, Bananen)** ggf. abbrausen, schälen, in Stücke schneiden. Nach Wunsch auch Marshmallows, Löffelbiskuits, Butterkekse, Waffeln, Datteln, getrocknete Apfelringe und Soft-Aprikosen dazureichen.

Vorbereiten ca. 25 Min. Einfach Pro Portion ca. 740 kcal, E: 10 g, F: 41 g, KH: 82 g
SÜSSE SÜNDE

Noch mehr Süßes
Schokolade als Mäntelchen für Obst & Gebäck reicht Ihnen noch nicht? Dann tauchen Sie das Schokowerk doch noch in gehackte Nüsse, bunte Schokolinsen, Zuckerstreusel oder -sterne. Auch lecker: Die Schokofrüchte in Kokosraspeln, feinem Haselnusskrokant oder Knuspermüsli wälzen.

Cremiger Genuss mit Käse

Schweizer Fondue

für 6 Personen

Käsesoße

Je 400 g Gruyère und **Raclettekäse** entrinden, grob raspeln. **400 ml trockenen Weißwein** in einem Topf kurz aufkochen, dann nur leicht köcheln lassen. Geraspelten Käse nach und nach unter ständigem Rühren darin schmelzen lassen. **4 TL Stärke, 3 EL Kirschwasser** und **1 EL Zitronensaft** verquirlen, in die Käsesoße rühren und aufkochen lassen. Mit **Pfeffer** und **geriebener Muskatnuss** abschmecken. **1 Knoblauchzehe** abziehen, halbieren und einen Fonduetopf (am besten Steingut-Caquelon) damit ausreiben. Käsesoße einfüllen und auf das Rechaud stellen. Zutaten (siehe unten) auf Fonduegabeln spießen und in das Käsefondue tauchen.

Vorbereiten ca. 20 Min.
Einfach **Pro Portion ca. 450 kcal,**
E: 43 g, F: 24 g, KH: 2 g
WÜRZIG

Sie können fast jeden Hart- oder Halbhartkäse (z. B. Appenzeller) verwenden, am besten mischen Sie Sorten. Wichtig ist der Reifegrad: Wählen Sie nur gereiften Käse und nicht zu milde Sorten, sonst schmeckt das Fondue fad.

Brot & Co.

300 Brot (z. B. Baguette, Bauern-, Nussbrot oder **Laugengebäck)** in Stücke schneiden. **300 g gemischtes Gemüse (z. B. Brokkoli-, Blumenkohlröschen, Möhren, Paprikaschoten, Champignons, getrocknete Tomaten, Staudensellerie)** putzen, waschen oder schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, Kohlsorten und Möhren blanchieren. **300 g Birnen, Äpfel** und **Weintrauben** nach Wunsch schälen, waschen. Wer mag, stellt auch Kartoffelchips bereit.

Blue Cheese Fondue

Für 6 Personen: 200 g Gorgonzola würfeln, je 200 g Fontina- und Raclettekäse grob raspeln. 300 ml trockenen Weißwein im Topf aufkochen, leicht köcheln lassen. Käse nach und nach unter Rühren darin schmelzen. 4 TL Stärke, 1 EL Zitronensaft und 3 EL weißen Portwein verrühren. Käse damit binden, mit Pfeffer würzen. Klassisch für Brot, aber auch zum Eintauchen von knusprigen Chicken Wings.

Mexiko-Fondue

Für 6 Personen: Je 300 g Cheddar und Butterkäse grob raspeln. 300 ml Bier im Fonduetopf aufkochen, leicht köcheln lassen. Käse nach und nach unter Rühren dann schmelzen. 3 TL Speisestärke, 2 EL Limettensaft und 4 EL Tequila verrühren, Käsecreme damit binden, 1 gehackte Chilischote unterrühren. Nach Wunsch mit Koriandergrün bestreuen. Tortillachips zum Eintauchen dazureichen.

Feine Plätzchen

wie von Engeln gebacken

Luftig, locker und mit viel Aroma verzaubern diese Plätzchen die Sinne

Fotos: Food Centrale Hamburg, Jahreszeiten Verlag/W. Schardt; StockFood (3)/Eising/FoodPhotography/Paul

Gewürz-Muffins

Die kleinen Küchlein sind ein wahres Feuerwerk an Weihnachtsaromen

Schoko-Nusstaler

Die Plätzchen kernig, die Trüffelmasse cremig – kurz: Die Taler schmecken einfach himmlisch

Engelswolken

Herrlich zarte Mandel-Schoko-Baisers und saftige Kokosberge

Marzipankringel

Auf knusprigem Mürbeteig gebacken und mit einer Amarenakirsche gekrönt ein unvergleichlicher Genuss

Schokopralinen

Dieser Traum aus ganz viel Schokolade lässt Genießer dahinschmelzen

Gewürz-Muffins

Zutaten für 24 Stück
- **75 g Honig**
- **50 g brauner Zucker**
- **35 g Butter**
- **1 EL Milch**
- **175 g Mehl**
- **50 g gem. Cashewkerne**
- **75 g Erdmandelflocken (Reformhaus)**
- **1 TL Backpulver**
- **2 TL Kakaopulver**
- **1 Msp. Kardamom**
- **2 TL Zimt**
- **1 TL Lebkuchengewürz**
- **1 Ei**

1 Honig, Zucker, Butter und Milch erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. Abkühlen lassen. Mehl mit Kernen, Flocken, Backpulver, Kakao sowie Gewürzen verrühren. Honigmasse sowie Ei unterrühren.

2 Ofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Masse in ein mit Papierförmchen ausgelegtes Mini-Muffinblech füllen und 20–25 Min. backen. Nach Wunsch verzieren.

Vorbereiten ca. 50 Min. Backen ca. 20 Min. Einfach Pro Stück ca. 90 kcal, E: 2 g, F: 4 g, KH: 10 g

WÜRZIG UND NUSSIG

Schoko-Nusstaler

Zutaten für ca. 24 Stück
- **1 Ei**
- **1 Eigelb**
- **je 120 g gemahlene Haselnüsse und Mandeln**
- **200 g Puderzucker**
- **Mark einer halben Vanilleschote**
- **150 g Kuvertüre**
- **1 Msp. gemahlene Nelke**
- **120 g Crème double**

1 Ei, Eigelb, Nüsse, Mandeln, Puderzucker, Vanillemark glatt verkneten. Ca. 30 Min. kühlen.

2 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Teig dünn ausrollen, 48 Kreise (Ø 3 cm) ausstechen und auf gefettete Bleche setzen. Im Ofen ca. 10 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen. Kuvertüre schmelzen, Nelke und Crème double unterheben. Etwas abkühlen lassen. Je 1 Plätzchen damit bestreichen und 1 Plätzchen daraufsetzen.

Ca. 40 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 10 Min. Einfach Pro Stück 120 kcal, E: 15 g, F: 7 g, KH: 14 g

KÖSTLICH GEFÜLLT

Mandel-Schoko-Baisers

Zutaten für ca. 50 Stück
- **250 g Mandelstifte**
- **300 g Zucker**
- **4 Eiweiß**
- **1 Pck. Vanillezucker**
- **200 g Edelbitterschokolede**

1 Mandelstifte, 50 g Zucker in einer beschichteten Pfanne goldbraun karamellisieren. Herausnehmen, auskühlen lassen. Das Eiweiß steif schlagen, dabei 250 g Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen.

2 Ofen auf 140 Grad (Umluft 120 Grad) vorheizen. 125 g Schokolade grob hacken und mit den Mandelstiften unter den Eischnee heben. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf mit Backpapier belegte Bleche setzen und im Ofen ca. 30 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Übrige Schokolade hacken und über warmem Wasserbad schmelzen. Baisers damit verzieren.

Vorbereiten ca. 60 Min. Backen ca. 30 Min. Einfach Pro Stück ca. 70 kcal, E: 2 g, F: 3 g, KH: 8 g

WIE EIN KUSS

Kokosberge

Zutaten für ca. 25 Stück
- **100 g ungesalzene Macadamianüsse**
- **2 Eiweiß**
- **100 g Zucker**
- **150 g Kokosraspel**
- **abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone**
- **abgeriebene Schale einer Bio-Limette**

1 Macadamianüsse fein hacken. Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Kokosraspel, Nüsse, Zitronen- sowie Limettenschale zum Eischnee geben und gut untermengen.

2 Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Von der Masse jeweils 1 gehäuften TL abnehmen, auf mit Backpapier belegte Backbleche geben und zu spitzen Türmchen formen, dabei etwas zusammendrücken. Die Kokosberge im Backofen ca. 10 Min. backen – sie sollten innen noch etwas weich sein. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Vorbereiten ca. 45 Min. Backen ca. 10 Min. Einfach Pro Stück ca. 80 kcal, E: 1 g, F: 7 g, KH: 4 g

KLASSIKER MIT NUSS

Marzipankringel

Zutaten für ca. 20 Stück
- **200 g Mehl**
- **100 g Butter**
- **50 g Zucker**
- **1 Pck. Vanillezucker**
- **1 Eiweiß**
- **250 g Marzipanrohmasse**
- **3 Eigelb**
- **50 g Puderzucker**
- **20 Amarenakirschen (Glas)**

1 Mehl, Butter, Zucker und Vanillezucker verkneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und Kreise (Ø 4 cm) ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und 20 Min. kühlen.

2 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eiweiß steif schlagen. Marzipan raspeln, mit Eigelben und Puderzucker glatt verrühren. Eischnee unterziehen. Marzipanmasse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Teigkreise spritzen. Je 1 Kirsche daraufsetzen und die Plätzchen ca. 15 Min. backen. Herausnehmen und nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben.

Ca. 45 Min. Kühlen ca. 20 Min. Backen ca. 15 Min. Einfach Pro Stück ca. 150 kcal, E: 18 g, F: 9 g, KH: 18 g

FÜR MARZIPAN-LIEBHABER

Honigherzen

Zutaten für ca. 70 Stück
- **250 g flüssiger Honig**
- **125 g Zucker**
- **300 g Mehl**
- **je 100 g gemahlene Walnüsse und Mandeln**
- **1 Msp. gemahlener Kardamom**
- **100 g Merzipanrohmasse**
- **1 TL Pottasche**
- **1 EL Espressopulver (instant)**
- **2 EL Rum**

1 Honig und Zucker erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Mehl, Nüsse, Mandeln, Kardamom und geraspeltes Marzipan vermengen. Pottasche in 2 EL Wasser, Espressopulver im Rum auflösen. Alles verkneten, ca. 60 Min. kühl stellen.

2 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Teig dünn ausrollen, Herzen ausstechen und auf gefetteten Blechen ca. 12 Min. backen. Nach Wunsch verzieren.

Ca. 45 Min. Kühlen ca. 60 Min. Backen ca. 12 Min. Einfach Pro Stück 60 kcal, E: 1 g, F: 2 g, KH: 8 g

SÜSSE WEIHNACHTSGRÜSSE

Fotos: Food Centrale Hamburg (2), Jahreszeiten Verlag/W. Schardt (2), StockFood (4)

Schokopralinen

Zutaten für ca. 35 Stück
• je 250 g Zartbitter- und Vollmilchkuvertüre
• 200 g Sahne
• 100 g Butter
• 120 g Kokosfett • 2 EL Espressopulver (instent)
• 350 g Blockschokolade

1 Kuvertüre hacken, schmelzen. Sahne aufkochen, Butter, 100 g Kokosfett darin schmelzen. Kuvertüre, Espressopulver zugeben, mit einem Mixer ca. 2 Min. aufschäumen. Masse auf eine gefettete Platte gießen, ca. 8 Std. kühlen.

2 Masse in Stücke schneiden, zu Kugeln formen. Schokolade mit 20 g Kokosfett über heißem Wasserbad schmelzen. Pralinen eintauchen, auf einem Gitter erkalten lassen. Mit Zuckerglasur verzieren.

Vorbereiten ca. 60 Min. Kühlen ca. 8 Std. Einfach Pro Stück ca. 160 kcal, E: 3 g, F: 10 g, KH: 16 g

ZUM DAHINSCHMELZEN

Rumkugeln

Zutaten für ca. 45 Stück
• je 150 g Zartbitter- und Vollmilchkuvertüre • 2 EL Rum
• 200 g gemahlene Mandeln
• 150 g weiche Butter
• 100 g Puderzucker
• 100 g Kokosraspel

1 Kuvertüre hacken und in einer Metallschüssel überm heißen Wasserbad schmelzen. Schüssel herausnehmen, Rum und Mandeln unter die flüssige Kuvertüre rühren. Butter mit Puderzucker mit den Schneebesen des Handrührgeräts schaumig schlagen und mit der Schokomasse vermengen.

2 Von der Masse mit einem Teelöffel kleine Häufchen abstechen und mit angefeuchteten Händen zu Kugeln formen. Rumkugeln in den Kokosraspeln wälzen und in Pralinenförmchen setzen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Vorbereiten ca. 40 Min. Kühlen ca. 3 Std. Einfach Pro Stück ca. 100 kcal, E: 2 g, F: 7 g, KH: 7 g

ZUM VERNASCHEN GUT

Lust auf was Heißes?

Punsch & Co. sorgen für wohlige Wärme von innen: Da tauen Genießer auch bei Minusgraden auf ...

Cranberry-Punsch

Für 4 Personen: 250 ml Cranberrysaft, 100 ml Rum, 100 ml Kirschwasser und **2 EL Zucker** erwärmen. **300 g Cranberrys** abbrausen, mit **2 Zimtstangen** und **1 Stück Bio-Zitronenschale** ca. 2 Min. dann köcheln lassen. Herd ausschalten, Punsch ca. 10 Min. ziehen lassen. **400 ml kochendes**

Chili-Vanille-Schokolade

Für 4 Personen: 1 rote Chilischote längs aufritzen, Kerne entfernen und Schote abbrausen. **1 Vanilleschote** ebenfalls längs aufritzen. Beides mit **800 ml Milch** und **3 EL braunem Zucker** aufkochen lassen. **125 g Zartbitterschokolade** hacken, in der Milch schmelzen lassen. Alles durch ein Sieb in Gläser gießen.

Gewürzkakao

Für 4 Personen: 1 l Milch mit **je 1/2 TL Zimt-** und **Nelkenpulver** sowie **4 EL Kakaopulver** kurz aufkochen lassen. **3 EL Zucker** einrühren. Kakao aufschäumen und auf Tassen verteilen. Je **3 kleine Marshmallows** auf Holzspieße oder Zweige stecken, mit **Zimtpulver** bestäuben. Je 1 Spieß auf eine Tasse legen.

Apfel-Birnen-Punsch

Für 4 Personen: 1 Birne waschen, entkernen, in Scheiben schneiden. Mit **4 EL getr. Cranberrys, 2 EL gerösteten Pinienkernen** in Gläser geben. **3 cm Ingwer** schälen, hacken. Mit **500 ml Schwarztee, 4 Nelken, je 250 ml Birnen-** und **Apfelsaft** erhitzen. Mit **Zitronensaft** und **Honig** verfeinern. In 4 Gläser füllen.

Eggnog

Für 4 Personen: 800 ml Milch mit **160 ml Cognac, 5 EL Zucker** und **4 sehr frischen Eigelb** kurz aufmixen. Dann in einem Topf unter ständigem Rühren erwärmen, aber nicht kochen lassen. Eggnog auf Gläser verteilen und jeweils mit **etwas Zimt-** und **Muskatpulver** bestäubt servieren.

Fotos: Getty Images, iStockphoto/molka, StockFood (6)

Weihnachtspunsch

Für 4 Personen: **800 ml Rotwein** mit **50 ml Rum, 1 Stück Bio-Orangenschale, 4 Nelken, 1 Zimtstange, 1 TL Kardamomkapseln, 1 Sternanis** und **50 g Zucker** erhitzen, aber nicht kochen lassen. Durch ein Sieb in Gläser füllen. Je **1 EL geschlagene Sahne** und etwas **Zimtpulver** daraufgeben.

Zimtmilch mit Rum

Für 4 Personen: **800 ml Milch** mit **80 ml Rum** und **3 EL Akazienhonig** sowie **1 Zimtstange** und **etwas Muskatpulver** in einem Topf verrühren und kurz aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und die Zimtmilch noch ca. 3 Min. ziehen lassen. Dann in Becher füllen. Dazu schmecken Plätzchen.

Roter Fruchtpunsch

Für 4 Personen: Je **2 Beutel Glühweingewürz** und **Früchtetee** sowie **4 Scheiben Bio-Orange** mit **500 ml kochendem Wasser** überbrühen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Beutel und Orangenscheiben entfernen. Je **250 ml Apfel-** und **roten Traubensaft** unterrühren und alles zusammen erneut erhitzen.

Hauptsa... Scho...

Die zartschmelzende Versuchung aromatisiert mal den Teig, mal die Creme oder ist das süße Topping der leckeren Kuchen und Torten unserer Leserinnen

Veronika Falman
Die 29-Jährige aus Hemer probiert gern neue Rezepte aus, am liebsten backt sie aber diese Torte. *Ihr Gewinn: eine Tchibo-Cafissimo-Maschine inklusive eines Vorrats an Cafissimo Frische-Kapseln*

Rotkäppchen-Torte mit Kirschen

Zutaten für ca. 16 Stücke
- 1 Glas Sauerkirschen (720 ml)
- 100 g Butter • 250 g Zucker
- 2 Pck. Vanillezucker • 3 Eier
- 150 g Mehl • 2 TL Backpulver
- 3 EL Nussnougatcreme
- 500 g Magerquark • 600 g Sahne
- 2 Pck. roter Tortenguss

1 Ofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Kirschen abtropfen lassen, den Saft auffangen. Butter, 150 g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker schaumig schlagen. Eier einzeln unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, auf die Masse sieben und unterheben. Hälfte Teig in eine gefettete Springform (Ø 26 cm) geben. Die Nussnougatcreme unter den übrigen Teig rühren, in die Springform geben und Kirschen bis auf 12 Stück darauf verteilen. Ca. 45 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

2 Den Magerquark mit 50 g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker verrühren. 500 g Sahne steif schlagen und unter den Quark heben. Masse auf den Boden geben und glatt streichen. Kühlen.

3 Den Kirschsaft mit Wasser auf 400 ml auffüllen. Tortenguss mit 50 g Zucker sowie dem Saft in einem Topf unter Rühren einmal aufkochen. Guss gleichmäßig auf der Torte verteilen und fest werden lassen.

4 Übrige Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Torte mit Sahnetuffs und übrigen Kirschen verzieren.

Vorbereiten ca. 40 Min. Backen ca. 45 Min. Einfach Pro Stück ca. 435 kcal, E: 8 g, F: 19 g, KH: 57 g
HERRLICH FRUCHTIG

Fotos: M.I.G/Uwe Bender (2), privat (2); Foodstyling: Pio

che mit
kolade

Nicole Saryi...

Zu jedem Geburtstag wunscht sich ... Familie der 32-Jährigen aus Mössin... diesen Kuchen. Ein leckerer Wunsch, finden w... und prämieren das Rezept mit einem *Tchi... Cafissimo-Set im Wert von 12...*

Bananen-Schokokuchen mit feiner Vanillecreme

Zutaten für ca. 24 Stücke

- **5 Eier** • **400 g Zucker**
- **125 ml Öl (z. B. Sonnenblumenöl)**
- **200 g Mehl** • **1 Pck. Backpulver**
- **3 EL Kakaopulver** • **1 Pck. Vanillepuddingpulver** • **375 ml Milch**
- **250 g Butter** • **1 Eigelb**
- **4 EL Rum** • **7 Bananen**
- **1 Pck. Schokokuchenglasur**

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eier trennen. Eigelbe mit 200 g Zucker, Öl und 125 ml Wasser schaumig rühren. Mehl, Back- sowie Kakaopulver mischen und unter den Teig rühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Masse auf ein gefettetes Blech streichen und im Ofen ca. 40 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Vanillepudding nach Packungsanweisung mit der Milch zubereiten. Auskühlen lassen. Butter mit 200 g Zucker, 1 Eigelb sowie dem Rum schaumig rühren. Den abgekühlten Vanillepudding esslöffelweise unterrühren.

3 Bananen schälen, in Scheiben schneiden und dicht nebeneinander auf dem Kuchen verteilen. Die Vanillecreme auf die Bananen geben und glatt verstreichen. Die Schokoglasur nach Packungsanweisung zubereiten und gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Fest werden lassen.

Vorbereiten ca. 45 Min. Backen ca. 40 Min. Einfach Pro Stück ca. 305 kcal, E: 4 g, F: 17 g, KH: 33 g

SCHMECKT GROSS UND KLEIN

Martina Weprajetzki
Als begeisterte Hobbygärtnerin verarbeitet die 48-Jährige aus Quierschied die reichliche Obst- und Gemüseernte zu allerhand Köstlichkeiten. ***Für das Rezept dieser leckeren Torte erhält sie eine Tchibo Cafissimo-Maschine in der Farbe „Hot Red" inklusive eines Vorrats an Frisch-Kapseln***

Fotos: M.I.G/Uwe Bender (3), privat (3), PR; Foodstyling: Pio

Schokosahnetorte mit feurigem Chili und saftigen Kirschen

Zutaten für ca. 16 Stücke
- 250 g Butter • 200 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker • 4 Eier
- 100 g Mehl • 100 g gemahlene Mandeln • 1 TL Backpulver
- Amaretto (ital. Mandellikör)
- 1 Glas Schattenmorellen (720 ml)
- 2 EL Speisestärke
- 300 g Zartbitterschokolade
- 600 g Sahne • 2 EL Kirschsirup
- 1/2 TL Chilipulver

1 Ofen auf 230 Grad (Umluft 210 Grad) vorheizen. Butter mit dem Zucker, Vanillezucker schaumig schlagen, nach und nach Eier unterrühren. Mehl, Mandeln, Backpulver mischen und unterziehen.

2 Springform (Ø 30 cm) fetten, mit Mandeln ausstreuen. Ein Drittel Teig in die Form streichen (1–2 cm dick) und ca. 8 Min. goldbraun backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen, mit etwas Amaretto beträufeln. Wieder ein Drittel Teig in die Form füllen, backen und mit Likör beträufeln. Mit dem übrigen Teig ebenso verfahren. Kuchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

3 Kirschen abtropfen lassen, den Saft auffangen. Speisestärke mit 3 EL Saft verrühren. Übrigen Saft in einem Topf aufkochen, mit angerührter Stärke binden. Kirschen bis auf ca. 25 Stück zugeben. Die Masse auf dem Boden verteilen, abkühlen lassen. Schokolade grob hacken. Sahne erhitzen und Schokolade darin schmelzen. Mit Sirup, Chili würzen. Schokosahne mindestens 8 Std. kalt stellen.

4 Schokosahne steif schlagen, Tortenrand einstreichen. Übrige Sahne in einen Spritzbeutel füllen und Tuffs auf die Torte spritzen. Mit restlichen Kirschen verzieren.

Vorbereiten ca. 55 Min. Backen ca. 25 Min. Kühlen ca. 8 Std.
Einfach **Pro Stück ca. 565 kcal, E: 6 g, F: 36 g, KH: 55 g**
RAFFINIERTER AROMEN-MIX

Kerstin Hausendorf
„Von diesem Kuchen bleibt nie ein Krümel übrig", erzählte uns die 33-Jährige aus Steinfeld. *Ihr Gewinn: eine Tchibo Cafissimo-Maschine im Wert von 125 €*

Andrea Oboda
„Der Pie schmeckt auch am nächsten Tag – im Ofen kurz erwärmt – sensationell", verrät die 42-Jährige aus Korneuburg, Österreich. *Auch sie gewinnt eine Tchibo Cafissimo-Maschine in der Farbe „Hot Red"*

Schneegestöber-Torte

mit herrlich lockerem Mandelteig

Zutaten für ca. 12 Stücke
• 5 Eier • 200 g Zucker • 2 TL Backpulver • 200 g gemahlene Mandeln • 400 g Sahne • 1 Pck. Vanillezucker • 2 Pck. „Sahnesteif" • 3 EL Schokoladenraspel • 50 g Zartbitterkuvertüre

1 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Eier mit 180 g Zucker schaumig schlagen. Backpulver unterrühren, Mandeln unterheben. Teig in eine gefettete Springform (Ø 26 cm) geben, glatt streichen und im Ofen ca. 25 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Sahne mit 1 EL Zucker, Vanillezucker sowie „Sahnesteif" steif schlagen. Schokoraspel unterheben und die Masse auf dem Biskuitboden verteilen.

3 Kuvertüre grob hacken und in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen. Kuvertüre etwas abkühlen lassen, auf die Sahne geben und mit einer Gabel vorsichtig unterziehen. Kuchen nach Wunsch mit Schokoraspel garniert servieren.

Vorbereiten ca. 35 Min. Backen ca. 25 Min. Einfach Pro Stück ca. 330 kcal, E: 8 g, F: 23 g, KH: 23 g
EINFACH & KÖSTLICH

Kentucky Mud Pie

mit zartflüssigem Schokoschmelz im Inneren

Zutaten für ca. 12 Stücke
• 200 g brauner Zucker • 240 g Milchschokolade • 200 g Bitterschokolade • 280 g weiche Butter • Salz • 4 Eier • 4 Eigelb • 200 g Mehl • 7 EL Whiskey • 120 g Crème fraîche • 30 g Puderzucker

1 Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Eine Tarte-Form (Ø 26 cm) fetten, mit 2 EL braunem Zucker ausstreuen. Milch- und Bitterschokolade grob hacken, die Bitterschokolade in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen.

2 Butter, 150 g braunen Zucker sowie 1 Prise Salz glatt rühren. Eier, Eigelbe und gesiebtes Mehl abwechselnd unterrühren. Bitterschokolade sowie 4 EL Whiskey einrühren. Teig in die Tarte-Form geben, verstreichen und die gehackte Milchschokolade darauf verteilen. Kuchen im Backofen ca. 35 Min. backen – in der Mitte sollte er noch weich sein.

3 Crème fraîche mit Puderzucker und 3 EL Whiskey cremig rühren. Whiskey Mud Pie aus dem Ofen nehmen und mit der Whiskey-Creme servieren.

Vorbereiten ca. 30 Min. Backen ca. 35 Min. Einfach Pro Stück ca. 580 kcal, E: 9 g, F: 36 g, KH: 50 g
AUCH ALS DESSERT IDEAL

Verraten Sie uns Ihr Lieblings-Auflaufrezept!

Ob mit Fleisch oder Geflügel, mit Fisch oder Meeresfrüchten, mit Gemüse, Nudeln, Reis oder Kartoffeln – Aufläufe lassen sich nach jedem Geschmack zubereiten. Haben auch Sie einen Lieblings-Auflauf oder ein -Gratin? Dann schicken Sie uns das Rezept und gewinnen Sie.
Die ***fünf*** raffiniertesten Rezepte prämieren wir mit je einer Auflaufform mit flexiblem Serviergriff von ***eva solo*** im Wert von je 89 €. Zum Servieren von heißen Gerichten bietet die Auflaufform (36x28x6 cm) eine elegante und praktische Lösung: Die Form auf den Untersatz aus Edelstahl stellen und zum Tragen sowie Weiterreichen am Tisch die Griffe hochklappen – die Schale aus weißem, ofenfestem Porzellan wird fest und sicher von der Tragehalterung umschlossen. Schicken Sie uns Ihr Rezept, ein Foto und einige Angaben zu Ihrer Person per Post an ***LISA Kochen & Backen, Stichwort: Auflauf, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg,*** per Mail an ***Leserwettbewerb. LisaKB@burda.com*** oder nehmen Sie unter ***www.daskochrezept.de/lisa-kochen-und-backen*** teil. Die Gewinner werden benachrichtigt, Fotos können nicht zurückgesandt werden. Einsendeschluss: 18.12.2010. Details zu den Teilnahmebedingungen Seite 74.

eva solo

Alle Infos zum Leserwettbewerb finden Sie auf www.daskochrezept.de/lisa-kochen-und-backen

Fotos: M.I.G./Uwe Bender (5), privat; Foodstyling: Pia

Festliche Schoko-Mousse-Torte

Sie duftet nach Weihnachten – und schmeckt auch danach: Der Marzipanbiskuit ist mit Glühwein getränkt, die Mousse mit Orange und Gewürzen aromatisiert

Zutaten für ca. 16 Stücke

Für den Orangen-Marzipan-Biskuit
• 200 g Marzipanrohmasse • 6 Eier • Mark von einer Vanilleschote • abgeriebene Schale von einer Bio-Orange • 50 g Zucker • Salz • 180 g Mehl • 1 gestrichener TL Backpulver • 40 g Kakaopulver • 50 g Speisestärke • 150 g flüssige Butter • 50 g gehackter Krokant

Für die Tränke
• 125 ml Flüssigzucker (z. B. von Sweet Family) • 125 ml Glühwein • 2 EL Rum

Für die Orangen-Schoko-Mousse
• 4 Blatt Gelatine • 3 Eigelb • 50 g Honig • 250 g Sahne • 250 ml Milch • 1 Prise Salz • 1 EL Speisestärke • 1 Vanilleschote • 2 Sternanis • 1 Zimtstange • 3 Gewürznelken • 30 g Kakaopulver • 125 g gehackte Orangenkuvertüre (70 %) • 3 Eiweiß • 25 g Zucker

Für die Cranberry-Glasur
• 4 Blatt Gelatine • 150 g Cranberrys • 100 ml Glühwein • 1 Beutel Glühweingewürz • 50 g brauner Zucker • abgeriebene Schale von einer Bio-Orange

1 Orangen-Marzipan-Biskuit backen
Ofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Marzipan in der Mikrowelle kurz erwärmen. Eier trennen. Eigelbe, Marzipan, Vanillemark und Orangenschale schaumig rühren. Eiweiß mit Zucker, Salz steif schlagen. Mehl, Back-, Kakaopulver, Stärke sieben. Abwechselnd mit Eischnee unter die Eigelbmasse heben. Butter unterziehen. Masse in eine gefettete und bemehlte Springform (Ø 26 cm) streichen, mit Krokant bestreuen (a), im Ofen ca. 25 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen. Biskuit waagerecht halbieren. Tränke-Zutaten verrühren und die Böden damit beträufeln (b). Einen Boden auf eine Platte setzen, mit einem Tortenring umschließen.

2 Orangen-Schoko-Mousse zubereiten
Gelatine einweichen. Eigelbe, Honig schaumig schlagen. Sahne, Milch und Salz verrühren. 2 EL davon mit Stärke verrühren. Übrige Sahnemilch mit Gewürzen aufkochen und mit der Stärke binden. Mit der Eigelbmasse verrühren, aufkochen. Gewürze entfernen. Gelatine ausdrücken und mit der Kuvertüre unter die Masse rühren (c). Eiweiß und Zucker steif schlagen und unter den noch heißen Pudding ziehen. Mousse auf den Boden streichen, zweiten Boden auflegen (d). 4 Std. kühlen.

3 Cranberry-Glasur zubereiten
Gelatine einweichen. Übrige Zutaten für die Glasur aufkochen. Gewürzbeutel entfernen. Gelatine ausdrücken und im Sud auflösen. Masse leicht erkalten lassen und kurz bevor sie geliert auf die Torte streichen. Glasur fest werden lassen. Torte nach Wunsch verzieren.

Vorbereiten ca. 65 Min. Backen ca. 25 Min. Kühlen ca. 4 Std. Mittel
Pro Stück ca. 460 kcal, E: 14 g, F: 24 g, KH: 45 g
FEINWÜRZIGE WEIHNACHTSTORTE

a
Biskuitmasse in eine vorbereitete Springform streichen und mit Krokant bestreuen

b
Biskuit in 2 Tortenböden schneiden und diese mit Glühwein-Tränke beträufeln

c
Gelatine ausdrücken und mit gehackter Kuvertüre unter die Sahnemilch ziehen

d
Mousse noch heiß auf den Tortenboden streichen, mit zweitem Boden bedecken

Tipps & Tricks von Konditorweltmeister Bernd Siefert

In der Vorweihnachtszeit geht es in der Backstube des Cafe Siefert hoch her: Plätzchen, Stollen und viele andere Leckereien werden gebacken, um sie den Kunden auf dem heimischen Michelstädter und weiteren Weihnachtsmärkten anzubieten. Wer nicht selbst vorbeischauen kann, kann die Köstlichkeiten direkt im Odenwald bestellen. Termine und Bestellschein finden Sie unter www.cafe-siefert.de.

Zutaten-Ersatz Mit Kinderpunsch und Orangensaft können Sie eine alkoholfreie Tränke zubereiten. Ist im Handel keine Orangenkuvertüre erhältlich, ersetzen Sie diese durch Bitterkuvertüre und aromatisieren Sie die Mousse mit Orangenöl (Naturkostladen).

Verzierung Für die festliche Kaffeetafel können Sie die Torte besonders edel verzieren. Wickeln Sie z. B. Schokotrüffel in Blattgold (über www.goldgourmet.de, hobbybaecker.de) und verzieren Sie die Tortenoberfläche damit. An den Rand können Sie Schokoröllchen (Schwartau, www.dobla.com) setzen und mit einer roten Schleife fixieren.

Noch mehr Torten-Rezepte auf www.daskochrezept.de/lisa-kochen-und-backen

Die haben Aroma!

Frischer Ingwer, feine Gewürze oder verführerische Schokolade – diese süßen Naschwerke bestechen durch ganz besondere Zutaten

Fotos: StockFood (3)/Bialy/Kohl/Schaffer Smith Photography

Orangen-Ingwer-Quarktorte

Kokosraspel und Mascarpone machen den Teig super saftig

Zutaten für 14 Stücke

Für den Teig

- 150 g Butter
- 4 Eier
- 200 g Zucker
- 5 EL Kokosraspel
- 1 EL geriebener Ingwer
- 150 g Mehl
- 1 gestrichener TL Backpulver

Für die Füllung

- 10 Blatt Gelatine
- 2 große Orangen
- 1 EL Orangenlikör
- 5–6 EL Zucker
- 125 g Sahne
- 500 g Magerquark
- 250 g Mascarpone
- 2 EL Zitronensaft

1 Ofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Butter schmelzen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen und 2 EL Zucker einrieseln. Kokos, Ingwer unterrühren. Eigelbe mit übrigem Zucker cremig rühren. Nach und nach Butter unterschlagen, bis die Masse schaumig ist. Mehl, Backpulver daraufsieben und unterrühren. Eischnee unterziehen. Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen. Biskuitteig einfüllen und in ca. 25 Min. goldbraun backen.

2 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Orangen dick schälen, filetieren und mit Likör und Hälfte Zucker pürieren. Gelatine tropfnass bei kleiner Hitze auflösen. In die Orangenmasse rühren. Sahne steif schlagen. Quark mit Mascarpone, übrigem Zucker, Zitronensaft glatt rühren. Unter die Orangencreme ziehen. Steif geschlagene Sahne unterheben.

3 Ausgekühlten Boden waagerecht halbieren. Um den unteren Boden Tortenring legen, Orangencreme einfüllen, zweiten Tortenboden auflegen, leicht andrücken. Torte ca. 4 Std. kühlen und nach Wunsch garnieren, z. B. mit frisch geschlagener Sahne, halbierten Mürbeteigplätzchen und einigen Ingwerstreifen.

Vorbereiten ca. 45 Min. Backen ca. 25 Min. Kühlen ca. 4 Std. Mittel
Pro Stück 390 kcal, E: 12 g, F: 24 g, KH: 32 g

HIMMLISCH-CREMIGE TORTE

Saftiger Honigkuchen

gefüllt mit leckerem Pflaumenmus

Zutaten für 16 Scheiben
• 150 g Zartbitterschokolade (mindestens 55 % Kakao) • 6 Eier • Salz • 150 g weiche Butter • 1 Pck. Vanillezucker • 200 g flüssiger Honig • 150 g Mehl • 2 EL Kakaopulver • 1 TL gemahlener Zimt • 1 TL Backpulver • 1–2 EL Rum • 200 g Pflaumenmus • Puderzucker

1 Kastenform (1,25 l Inhalt) fetten, mit Mehl ausstäuben oder mit Backpapier auskleiden. Schokolade grob hacken, in einer Metallschüssel über dem heißen, nicht kochenden Wasserbad unter Rühren schmelzen. Etwas abkühlen lassen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

2 Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz in einer Rührschüssel steif schlagen. In einer zweiten Schüssel weiche Butter mit dem Vanillezucker schaumig schlagen, den Honig nach und nach zugeben. Eigelbe nacheinander einrühren und weiterschlagen, bis die Masse schaumig ist. Die flüssige Schokolade unterziehen. Mehl mit Kakaopulver, Zimt und Backpulver mischen, auf die Schaummasse sieben und mit dem Rum unterziehen. Zum Schluss Eischnee unterheben.

3 Teig in die Form geben, glatt streichen und ca. 60 Min. backen (Stäbchenprobe machen!). Kuchen aus dem Ofen nehmen, in der Form etwas abkühlen lassen, danach stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4 Kuchen ein- bis zweimal mit einem Messer waagerecht durchschneiden. Pflaumenmus glatt rühren, evtl. noch etwas Wasser zugeben. Böden damit bestreichen und Kuchen wieder zusammensetzen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Vorbereiten ca. 30 Min. Backen ca. 60 Min. Einfach Pro Stück ca. 250 kcal, E: 5 g, F: 12 g, KH: 28 g
FRUCHTIGER GENUSS

Zimtküchlein im Zuckerkleid

mit dekorativen Sternen aus Rollfondant

Zutaten für 8 Stück
Für den Teig
• 6 Eier • 300 g weiche Butter • 180 g Zucker • 2 EL Vanillezucker • 250 g Mehl • 50 g gemahlene Mandeln • 1 TL Backpulver • 1 Msp. abgeriebene Bio-Orangenschale • 2 TL gemahlener Zimt • je 1 Prise gemahlene Gewürznelke und Piment • 50 g Kakaopulver • Salz • ca. 150 ml Rotwein
Zum Verzieren
• 4 EL Zimtlikör • 4 EL Orangengelee • 500 g weißer Rollfondant (z. B. von Tortissimo, www.backfun.de) • rote Speisefarbe

1 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eckige Backform (18 x 18 cm) mit Backpapier auslegen. Eier trennen. Butter mit Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Nach und nach Eigelbe zugeben und schaumig schlagen. Mehl mit Mandeln, Backpulver, Orangenschale, Zimt, Nelke, Piment und Kakao vermengen. Eiweiß mit 1 Prise Salz sehr steif schlagen. Mehlmischung im Wechsel mit dem Rotwein und dem Eischnee nach und nach unter die Buttercreme ziehen.

2 Teig in die Backform füllen, glatt streichen, ca. 45 Min. backen (Stäbchenprobe machen!). Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, aus der Form stürzen, auf Kuchengitter auskühlen lassen.

3 In 16 Stücke (ca. 4,5 cm Kantenlänge) schneiden. Hälfte der Stücke mit Likör tränken und mit Gelee bestreichen. Andere Hälfte der Kuchenstücke daraufsetzen.

4 Fondant 5 mm dünn ausrollen, jeden Kuchenwürfel damit überziehen, Reste beiseitelegen. Mit Ausstechern Sterne in die Oberfläche drücken. Aus der Hälfte Fondantrest Mini-Sterne ausstechen, andere Hälfte färben, ebenfalls Sterne ausstechen und die Küchlein damit verzieren.

Vorbereiten ca. 90 Min. Backen ca. 45 Min. Einfach Pro Stück ca. 1000 kcal, E: 23 g, F: 55 g, KH: 111 g
SÜSSE VERFÜHRUNG

Himmlisch fruchtig

Volker Gmeiner

Die badische Confiserie Gmeiner (www.chocolatier.de) gilt als eines der besten Kaffeehäuser in Deutschland. Naschkatzen können dort die Kreationen des Konditors, Chocolatiers und Mitglieds der Relais Desserts International (Vereinigung europäischer Spitzenkonditoren) genießen

Weihnachtstorte „Natale Siciliano"

Zutaten für ca. 16 Stücke

Für den Mürbeteig

• 200 g Butter • 100 g Puderzucker • 45 g sehr fein gemahlene Mandeln • 2 kleine Eier • 360 g Mehl

Für das Frangipan

• 100 g zimmerwarme Butter • 10 g Weizenstärke • 110 g Zucker • Salz • 70 g sehr fein gemahlene Mandeln • 20 g Bittermandelpuder oder 1–2 Tropfen Bittermandelöl • 1 EL Rum • 1 Ei • 120 g Vanillepudding (am besten noch lauwarm)

Für Belag und Schmanddecke

• 2 Orangen • 2 rosa Grapefruits • 5 Blatt Gelatine • 500 g Schmand • 150 g Zucker • Mark von zwei Vanilleschoten • 500 g Sahne

1 Zutaten für den Mürbeteig mit wenig Wasser glatt verkneten, dünn ausrollen und eine gefettete Tarte-Form (Ø 30 cm) damit auskleiden. Kühl stellen.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Butter mit der Weizenstärke, Zucker, 1 Prise Salz, Mandelmehl und Bittermandelpuder verrühren. Tropfenweise Rum unterrühren, danach Ei und Pudding. Alles schaumig schlagen. Frangipan auf den Mürbeteig geben und glatt streichen.

3 Orangen und Grapefruits mit einem scharfen Messer dick schälen, sodass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Filets aus den Trennhäuten schneiden, etwas abtropfen lassen, danach auf das Frangipan legen. Dabei in der Mitte eine ca. 7 cm große Fläche frei lassen (sind hier Früchte platziert, fällt beim Schneiden meist die Spitze ab). Torte im Backofen 30–40 Min. backen. Herausnehmen und ca. 2 Std. in der Backform auskühlen lassen.

4 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Schmand mit Zucker sowie Vanillemark verrühren. Gelatine ausdrücken, im Wasserbad erwärmen und etwas Schmand unterrühren. Die Masse unter den übrigen Schmand rühren. Sahne steif schlagen und unterziehen. Die Torte aus der Backform lösen, den Schmandguss am besten mit einer Backpalette kuppelförmig auf die Torte streichen und ca. 2 Std. kühlen.

5 Torte ca. 30 Min. vor dem Servieren aus der Kühlung nehmen und nach Wunsch mit Orangen- und Grapefruitfilets, halbierten Kapstachelbeeren und gehackten Pistazien verziert servieren.

Vorbereiten ca. 45 Min. Backen ca. 30 Min. Kühlen ca. 4 Std.
Einfach Pro Stück ca. 580 kcal, E: 9 g, F: 40 g, KH: 45 g
HERRLICH AROMATISCH